



УЧИМСЯ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

ISSN 2220-1467

# ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

№8/2016



Досуг ко Дню зимних  
видов спорта в России

Спортивный поход  
юных туристов

Спортивное  
развлечение  
«Герои спорта»

Элементы фитнеса  
и игрового стретчинга  
на физкультурном  
занятии

Физкультурный досуг  
«Взрослые и дети –  
неразлучные друзья»



РАСТИМ  
СПОРТИВНУЮ  
СМЕНУ



№8/2016

**Подписные индексы в каталогах:**

«Роспечать» — 48607, 36804 (в комплекте)

«Пресса России» — 42122, 39757 (в комплекте)

«Почта России» — 10399 (в комплекте)

**ТЕМА НОМЕРА**  
**РАСТИМ СПОРТИВНУЮ СМЕНУ****СОДЕРЖАНИЕ**

Редакционный совет .....	3
Индекс .....	4

**Колонка редактора***Парамонова М.Ю.*

К вопросу определения содержания физкультурно-образовательной работы с учетом возрастных особенностей детей .....	5
---	---

**ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ****Повышение квалификации***Негода Е.Н., Шалугина Е.Б.*

Здоровье детей в наших руках .....	6
------------------------------------	---

*Антонишина Е.Н.*

Деловая игра «Педагогический биатлон» .....	17
---	----

*Панова Н.А.*

Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОО .....	23
---	----

**ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ****Образовательная работа***Тихомирова А.Ю.*

Занятие по физическому развитию детей второго года жизни «Разноцветные кубики» .....	28
--	----

**Физкультурно-оздоровительная работа***Тулина Н.И., Акатьева В.Ю.*

Досуг ко Дню зимних видов спорта в России .....	32
---	----

*Копцева Н.В.*

Спортивное развлечение «Герои спорта» .....	36
---	----

*Войцеховская Н.В.*

Физкультурный досуг «Улица полна неожиданностей» .....	42
--	----

*Ковеня Г.Н.*

Спортивный праздник «Капельки здоровья» .....	48
---	----

<i>Беркут С.В., Ярошевская О.В., Кныш С.М.</i> Праздник «Футбольная страна», приуроченный к Всемирному дню футбола .....	52
<i>Гусак О.А.</i> «В путешествие за похищенным смехом». Спортивное занятие для детей 5—7 лет с использованием нестандартного оборудования .....	57

## Коррекционная работа

<i>Лосева В.С.</i> Подвижные игры для профилактики и коррекции плоскостопия у детей .....	61
---	----

## СОТРУДНИЧЕСТВО

### Работа с родителями

<i>Кутова А.А.</i> Физкультурный досуг «Взрослые и дети — неразлучные друзья» .....	70
--	----

### Взаимодействие со специалистами

<i>Тишкина Н.В.</i> Развлечение по правилам дорожного движения «Страна Светофория» .....	78
<i>Никифоров В.А.</i> О роли физической культуры в системе современного образования .....	85
<i>Попович Л.Н.</i> Элементы фитнеса и игрового стретчинга на физкультурном занятии «Игривые котята» .....	89
<i>Терновская Ю.Г.</i> Физкультурно-познавательный досуг «Путешествие в космос» .....	93

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

### Дискуссионный клуб

<i>Киселева О.В.</i> Использование авторского нетрадиционного оборудования «Геометрики» .....	96
<i>Рассохина И.Н.</i> Компьютерные и мультимедийные технологии как средство физического воспитания дошкольников .....	103

### Вести из регионов

<i>Акимова Е.В.</i> Физкультурное занятие «Край ты мой сибирский!» .....	106
<i>Абайдулина О.В.</i> Досуг «Путешествие по Ямалу» .....	110

<b>Книжная полка</b> .....	22, 27, 51, 69, 114, 124
----------------------------	--------------------------

<b>Это интересно</b> .....	77, 88
----------------------------	--------

<b>Указатель статей</b> .....	115
-------------------------------	-----

<b>Вести из Сети</b> .....	126
----------------------------	-----

<b>Как подписаться</b> .....	127
------------------------------	-----

<b>Анонс</b> .....	128
--------------------	-----

## Редакционный совет

**Зимонина Валентина Николаевна**, ст. преподаватель, методист кафедры педагогики и методики дошкольного образования ГОУ ВО «Московский институт открытого образования».

**Криволапчук Игорь Альерович**, д-р биол. наук, заведующий лабораторией физиологии мышечной деятельности и физического воспитания Учреждения РАО «Институт возрастной физиологии», Москва.

**Маханева Майя Давыдовна**, канд. пед. наук, заслуженный учитель Российской Федерации, директор МОУ «Прогимназия № 117», г. Нижний Новгород.

**Парамонова Маргарита Юрьевна**, канд. пед. наук, декан факультета дошкольной педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет», чл.-корр. Международной академии наук педагогического образования (МАНПО), главный редактор журналов «Воспитатель ДОУ», «Инструктор по физкультуре».

**Правдов Михаил Александрович**, д-р пед. наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта, заведующий научно-исследовательской лабораторией факультета физической культуры ГОУ ВПО «Шуйский государственный педагогический университет».

**Чумичева Раиса Михайловна**, д-р пед. наук, профессор, декан факультета педагогики и практической психологии ГОУ ВО «Педагогический институт ЮФУ».

**Шебеко Валентина Николаевна**, д-р пед. наук, доцент кафедры методик дошкольного образования ОУ «Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка».

## Редакционная коллегия

**Боякова Екатерина Вячеславовна**, канд. пед. наук, ст. науч. сотрудник ФГБНУ «Институт художественного образования и культурологии РАО», главный редактор журналов «Управление ДОУ», «Методист ДОУ».

**Макарова Людмила Викторовна**, канд. мед. наук, зав. лабораторией физиолого-гигиенических исследований в образовании ФГБНУ «Институт возрастной физиологии РАО», главный редактор журнала «Медработник ДОУ».

**Парамонова Маргарита Юрьевна**, канд. пед. наук, декан факультета дошкольной педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет», чл.-корр. МАНПО, главный редактор журналов «Воспитатель ДОУ», «Инструктор по физкультуре».

**Танцюра Снежана Юрьевна**, канд. пед. наук, доцент кафедры психологии и педагогики ГАУ ИП ДСЗН «Институт переподготовки и повышения квалификации руководящих кадров и специалистов системы социальной защиты населения города Москвы», главный редактор журнала «Логопед».

**Цветкова Татьяна Владиславовна**, канд. пед. наук, чл.-корр. МАНПО, генеральный директор и главный редактор издательства «ТЦ Сфера».

# ИНДЕКС

## УЧРЕЖДЕНИЯ И АВТОРЫ, УПОМИНАЕМЫЕ В НОМЕРЕ

Указаны страницы, на которых начинаются статьи с упоминанием названий учреждений и фамилий авторов

ГБДОУ д/с № 108 Фрунзенского р-на, Санкт-Петербург .....	6	МБДОУ д/с № 103 «Золотой ключик», г. Барнаул .....	42
ГБОУ «Школа № 2109», Москва .....	32	МБДОУ д/с № 134, г. Братск Иркутской обл. ....	106
ДО № 2 ГБОУ «Школа № 1034», Москва .....	70	МБДОУ д/с «Улыбка» г. Черногорск, Республика Хакасия .....	57
Домодедовская СОШ № 4, г. Домодедово Московской обл. ..	85	МДОУ д/с № 9 «Аленушка», г. Коряжма Архангельской обл. ...	17
ДЮСШ «Олимп», г. Домодедово Московской обл. ....	85	МДОУ д/с № 12 «Полянка», г. Тутаев Ярославской обл. ....	28
МБДОУ д/с № 4 «Снегурочка», г. Салехард .....	110	МДОУ д/с № 46, го Подольск Московской обл. ....	36
МБДОУ д/с № 5 «Незабудка», г. Ста- рый Оскол Белгородской обл. ...	103	МДОУ д/с № 46 «Незабудка», пос. Серебряный Бор Нерюнгринского р-на, Республика Саха (Якутия) .....	96
МБДОУ д/с № 14, г. Казань, Республика Татарстан .....	89	СП д/с № 8 ГБОУ СОШ № 6, г. Отрадный Самарской обл. ....	23
МБДОУ д/с № 14, г. Крымск Краснодарского края .....	52, 93	ЧДОУ д/с № 232 ОАО «РЖД», г. Улан-Удэ, Республика Бурятия ...	48
МБДОУ д/с № 14, г. Мценск Орловской обл. ....	78		

Абайдулина Оксана Владимировна .....	110	Никифоров Владимир Анатольевич .....	85
Акатьева Вера Юрьевна .....	32	Панова Наталья Александровна .....	23
Акимова Елена Вячеславовна .....	106	Попович Людмила Николаевна .....	89
Антипишина Елена Николаевна ...	17	Рассохина Ирина Николаевна .....	103
Беркут Светлана Викторовна .....	52	Терновская Юлия Григорьевна .....	93
Войцеховская Наталья Владимировна .....	42	Тихомирова Анна Юрьевна .....	28
Гусак Ольга Анатольевна .....	57	Тишкина Наталья Владимировна .....	78
Киселева Ольга Владимировна .....	96	Тулина Наталья Ивановна .....	32
Кныш Светлана Михайловна .....	52	Шалугина Елена Брониславовна .....	6
Ковеня Галина Николаевна .....	48	Ярошевская Оксана Вячеславовна .....	52
Копцева Нина Владимировна .....	36		
Кутова Анна Анатольевна .....	70		
Негода Елена Николаевна .....	6		

### **К вопросу определения содержания физкультурно-образовательной работы с учетом возрастных особенностей детей**

В преддверии Нового года педагоги осознают, какие задачи необходимо решать в будущем году. Министр образования и науки РФ О.Ю. Васильева обозначила ряд важных задач, которые понятны и поддерживаются педагогической и родительской общественностью. Одной из особо значимых была выделена проблема уточнения содержания образования. Это очень важный вопрос, так как в череде многочисленных преобразований обновление методов и форм иногда шло в ущерб содержанию, которое является самым главным, а в дошкольном образовании, в частности, было достаточно хорошо разработано.

Чему обучать, какие знания давать, какие качества развивать и воспитывать в том или ином возрасте? Эти вопросы касаются всех направлений образования. При организации работы с дошкольниками по физическому воспитанию неизменно встает проблема отбора содержания обучения. Как правило, педагог руководствуется содержанием, предлагаемым образовательной программой. Однако специалисту важно понимать зависимость, существующую между возрастными, анатомо-физиологическими особенностями детей в разные периоды развития и тем, какие виды движений способен освоить дошкольник на том или ином возрастном этапе и почему.

Так, навыки ползания формируются на первом году жизни; прыжки дети способны освоить начиная с двухлетнего возраста; техника ходьбы и бега бывает сформирована к 5 годам; результаты метания в цель чаще могут быть успешными только с 6—7 лет. Двигательный опыт обогащается последовательно — от одного возрастного этапа к другому. При этом особое значение имеет своевременное усвоение тех видов двигательных действий, формирование которых обусловливается возрастным и индивидуальным развитием. Задержка же двигательного развития, как и его искусственное ускорение, могут неблагоприятным образом сказаться на общем развитии и здоровье ребенка. Обучение движениям осуществляется в соответствии с закономерностями формирования двигательных умений и навыков. Данные знания позволят обосновать грамотный отбор содержания, методов и форм работы с детьми.

Друзья! Узнавайте самые свежие новости образования на нашем сайте «ТЦ Сфера»: [www.tc-sfera.ru](http://www.tc-sfera.ru) и оформляйте подписку на сайте [www.sfera-podpiska.ru](http://www.sfera-podpiska.ru). Ждем новых статей от авторов! Наш адрес: [dou@tc-sfera.ru](mailto:dou@tc-sfera.ru).

От души поздравляем всех с наступающим Новым годом! Желаем здоровья, счастья, исполнения желаний! Пусть сбудутся наши надежды!

*Главный редактор журнала «Инструктор по физкультуре»*

*М.Ю. Парамонова*

## Здоровье детей в наших руках

**Негода Е.Н., Шалугина Е.Б.,**

*музыкальные руководители ГБДОУ д/с № 108*

*Фрунзенского р-на, Санкт-Петербург*

Здоровье — это главное жизненное благо.

*Я. Корчак*

Забота о здоровье — это важный труд воспитателя.

От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

*В.А. Сухомлинский*

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ

Сегодня в современном дошкольном образовании большое внимание уделяется сохранению и укреплению здоровья детей. Физические и нервно-психические нагрузки, связанные с овладением новыми видами и формами деятельности, должны находиться под контролем педагогов дошкольной организации и быть предметом систематического анализа.

Заинтересованность педагогов ДОО в создании здоровьесберегающей среды становится приоритетной стратегией деятельности организации, а формирование здоровья ребенка — ведущей педагогической ценностью.

За последние годы нарушения психосоматического характера у детей дошкольного возраста участились. Это проявляется быстрой утомляемостью детей, нарушением сна, отсутствием способности ребенка продолжительное время удерживать внимание. Часто встречаются у детей дошкольного возраста нарушение речи, мышления, памяти, а большинство их страдают дефицитом движений и сниженным иммунитетом. Все это становится причиной возникновения у дошкольников неуверенности в себе, своих силах, вспыльчивости, раздражительности, обидчивости, тревожности.

Для профилактики данных проблем и борьбы с ними необходимо как создание здоровьесберегающей среды в



группах и детских садах в целом, так и обеспечение взаимосвязи всех специалистов, работающих с детьми: воспитателей, музыкальных руководителей, инструкторов по физической культуре, администрации и, конечно, родителей.

Основная цель нашей деятельности — укрепление физического и психического здоровья воспитанников. Педагоги проводят совместные занятия, разрабатывают технологии работы с детьми, используя интегрированный подход и инновации, распространяя свой опыт работы на методических объединениях, в статьях по дошкольному воспитанию.

Планирование работы в нашем детском саду построено таким образом, что одно занятие перекликается с другим. Педагоги могут отследить развитие ребенка по всем видам деятельности. Это позволяет наиболее эффективно решать образовательные задачи и целенаправленно использовать интегративный подход при организации педагогического процесса.

Интегрированные занятия имеют отличительные особенности:

- четкость, компактность, большая информативность учебного материала. Занятие должно быть небольшим по объему, но емким, что возможно при интегративном подходе, когда конкретный предмет или явление

рассматривается с нескольких сторон в разных его аспектах;

- логическая взаимообусловленность, взаимосвязь интегрированных предметов. На занятиях обеспечивается взаимопроникновение материала из разных образовательных областей через разнообразные виды деятельности.

Важно, чтобы образовательные области сочетались одна с другой и между ними был связующий элемент — образ.

Переключение детей на разные виды деятельности помогает нам удерживать их внимание, что повышает эффективность занятия, снимает утомляемость и помогает избежать перенапряжения.

В данной работе представлены некоторые материалы, ориентированные на реализацию идей здоровьесберегающих технологий. Мы пытаемся активизировать педагогические поиски условий для развития здоровьесберегающей среды, современного воспитания и образования детей, развитие их эмоционально-волевой сферы и творческих способностей через музыкальное воспитание.

Педагоги нашей ДОО для сохранения и укрепления здоровья детей используют разные формы работы с родителями:

- консультации;
- индивидуальные беседы;
- рекомендации;



- дни здоровья;
- анкетирование;
- совместные спортивные праздники;
- дни открытых дверей и др.

Мы убеждены, что раскрыть заветную дверь в мир детского сознания помогает игра, которая связывает детей между собой, детей со взрослыми в единое волшебное целое. Игры пользуются у них неизменной популярностью. Большое и разностороннее влияние игр на личность ребенка позволяет использовать их как сильное, но ненавязчивое педагогическое средство, ведь ребенок во время игры чувствует себя более раскованно, свободно, естественно.

Следует обратить особое внимание на значимость музыкального воспитания для детей раннего возраста. Как известно, одна из наиболее сложных проблем — адаптация малышей к детскому саду, новым людям, непривычному режиму. Музыка, игры, забавы отвлекают детей от переживаний, улучшают их настроение, вызывают интерес и желание играть, петь, танцевать вместе с другими детьми. Хорошее настроение, положительные эмоции — важное условие повышения иммунитета. В результате дети меньше болеют. Если малыш не хочет идти в детский сад, весь его организм сопротивляется этому — в результате ребенок заболевает. Яркая, насыщенная музыкальными

развлечениями и праздниками жизнь детского сада привлекает детей и помогает им привыкнуть к новым условиям.

Задачи музыкального и физического воспитания во многом совпадают.

*Задачи музыкально-ритмической деятельности:*

- формировать красивую осанку;
- обучать выразительным пластическим движениям;
- развивать восприятие музыкальных образов, способность выражать их в движении, согласовывая с характером музыки, средствами музыкальной выразительности.

Очень важно включать на занятиях упражнения, с помощью которых совершенствуются навыки основных движений (ходьба, бег, прыжки). Уделяется внимание и развитию мышечного чувства, сознательного отношения к качеству выполнения движений, формируются навыки построения и перестроения.

На занятиях педагоги используют упражнения, которые помогают исправлять различные физические недостатки дошкольников, тренируют мышцы, активизируют их работу, развивают быстроту, четкость, размах движений.

Чрезвычайно полезна психогимнастика, особенно для детей с повышенной утомляемостью, гиперактивностью, замкнутостью. Эти качества присущи как детям

с неврозами, легкими задержками психического развития, так и практически здоровым. С помощью психогимнастики можно развивать внимание, преодолевать двигательный автоматизм, учить выражать удивление, радость, различные эмоции и т.д. Основной акцент в психогимнастике сделан на обучение элементам техники выразительных движений, использование этих движений в воспитании эмоций и высших чувств, а также приобретение навыков в расслаблении. Все это поможет сохранению психического здоровья и предупреждению эмоциональных расстройств у детей.

В перерывах между занятиями очень важно проводить двигательную разминку, задачи которой — предотвратить развитие утомления у детей, снять эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой, что способствует более быстрому восприятию программного материала. Двигательная разминка позволяет активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной статической позы, способствует увеличению двигательной активности.

С целью предупреждения утомления на занятиях, связанных с длительным сидением, требующих сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей на

хорошем уровне, в детском саду проводятся физкультминутки. Они повышают общий тонус, моторику, способствуют тренировке подвижности нервных процессов, развивают внимание и память, создают положительный эмоциональный настрой и снимают психоэмоциональное напряжение. Физкультминутки проводятся в многочисленных формах: в виде упражнений общеразвивающего воздействия (движения головы, рук, туловища, ног), подвижных и дидактических игр, танцевальных движений и игровых упражнений.

В работе с детьми мы используем и пальчиковые игры. Систематическое использование упражнений для пальцев способствует повышению работоспособности головного мозга. Психологи утверждают, что пальчиковая гимнастика развивает детскую мыслительную деятельность, память, внимание.

Еще один важный метод укрепления здоровья детей — музыкотерапия. Музыка способствует развитию творчества, фантазии. Мелодия действует особенно эффективно на гиперактивных детей, повышает интерес к окружающему миру, способствует развитию культуры ребенка. В нашем детском саду педагоги очень часто используют мелодии на своих занятиях и перед сном. Так, прослушав запись «Колыбельной мелодии», дети успокаиваются.

ваются, расслабляются, затихают и засыпают.

Чтобы занятия проходили успешно, необходимо создать в группе доброжелательную обстановку, дети должны чувствовать себя свободно, спокойно. Педагог должен сделать все возможное, чтобы погрузить детей в атмосферу творчества, способствовать развитию их креативных возможностей.

В связи с этим вспоминаются слова К.Д. Ушинского: «Всякая программа преподавания, всякая методика воспитания, как бы хороша она ни была, не перешедшая в убеждения воспитателя, останется мертвой буквой... Воспитатель никогда не может быть слепым исполнителем инструкции: не согретая теплотой его личного убеждения, она не будет иметь никакой силы».

### **Практические рекомендации**

Система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование на каждом музыкальном занятии следующих здоровьесберегающих технологий:

- валеологические песенки-распевки;
- дыхательная гимнастика;
- артикуляционная гимнастика;
- оздоровительные и фоновые упражнения;
- игровой массаж;
- пальчиковые игры;
- речевые игры;
- музыкотерапия.

### **Валеологические песенки-распевки**

С песенок-распевок начинаются все музыкальные занятия. Несложные добрые тексты и мелодии, состоящие из звуков мажорной гаммы, поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, улучшают эмоциональный климат на занятии, подготавливают голос к пению.

#### ***Песенка-приветствие***

- Здравствуй, мальчики,  
здравствуй!
- Здравствуй, девочки,  
здравствуй!
- Здравствуй, дети,  
здравствуй!
- Рада видеть вас!
- Рады видеть вас!

### **Дыхательная гимнастика**

Дыхательная гимнастика положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани, способствует восстановлению центральной нервной системы, улучшает дренажную функцию бронхов, восстанавливает нарушенное носовое дыхание, исправляет развившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника.

#### ***Упражнение «Имитации»***

Дети подражают гудку паровоза ([y]), писку комара ([з]), вою

ветра ([в]), произносятся звуки тише или громче в зависимости от удаления объекта.

В качестве дыхательной гимнастики можно подуть на листочек, снежинку, бабочку на ниточке и т.д.

### **Артикуляционная гимнастика**

Основная цель артикуляционной гимнастики — выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции, подготовка к правильному произнесению фонем. Упражнения способствуют тренировке мышц речевого аппарата, ориентированию в пространстве, учат имитации движений животных. В результате этой работы повышаются показатели уровня развития речи детей, певческих навыков, улучшаются музыкальная память, внимание.

#### **Упражнение «Часики»**

Дети выполняют движения языка вправо-влево.

#### **Упражнение «Улыбка»**

Дети, сомкнув зубы, растягивают губы в улыбку.

#### **Комплекс упражнений «Жаба Квака» (для мышц мягкого нёба и глотки)**

Жаба Квака с солнцем встала,

Дети потягиваются, разводят руки в стороны.

Сладко-сладко позевала.

Зевают.

Травку сочную сжевала

Имитируют жевательные движения.

Да водички поглотала.

Глотают.

На кувшинку села,

Песенку запела:

«Ква-а-а-а!

Квэ-э-э-э!

Ква-а-а-а!»

Повторяют звуки отрывисто и громко.

Жизнь у Кваки хороша!

### **Оздоровительные и фонопедические упражнения**

Такие упражнения проводятся для укрепления хрупких голосовых связок детей, подготовки их к пению, профилактики заболеваний верхних дыхательных путей. Разработки В. Емельянова, М. Картушиной способствуют развитию носового, диафрагмального, брюшного дыхания, стимулированию гортанно-глоточного аппарата и деятельности головного мозга. В работе используются оздоровительные упражнения для горла, интонационно-фонетические (корректируют произношение звуков и активизируют фонационный выдох) и голосовые сигналы до речевой коммуникации, игры со звуком.

**Упражнение**  
**«Кто как кричит»**

Корова мычит.

Дети произносят «мууу» в низком регистре.

Лошадка кричит.

Произносят «и-го-го»: 1-й слог — высоким голосом; 2-й и 3-й — низким.

Курочка поет,

Прпевают «ко-ко-ко», опускаясь от высокого звука к низкому.

Цыпляток зовет.

Коротко произносят «пи-пи-пи» в разных регистрах.

Крякает утка,  
Зовет своих малюток.

Прпевают «кря-кря-кря», произнося 1-й и 2-й слоги в низком регистре, а 3-й — в высоком.

**Игровой массаж**

Выполнение массажных манипуляций расширяет капилляры кожи, улучшая циркуляцию крови и лимфы, активно влияет на обменные процессы организма, тонизирует центральную нервную систему. Использование игрового массажа повышает защитные свойства верхних дыхательных путей и всего организма, нормализует вегетососудистый тонус, деятельность вестибулярного аппарата и эндокринных желез. Частота заболеваний верхних дыхательных путей снижается.

**Упражнение «У жирафов»**  
*(муз. и сл. С. и Е. Железновых)*

У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.

У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.

Дети хлопают по всему телу ладонями.

На лбу, ушах, на шее, на локтях,  
На носках, на животах, на коленях и носках.

Указательными пальцами обеих рук дотрагиваются до соответствующих частей тела.

У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.

У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.

Щиплют себя, имитируя собирание складок.

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носках, на животах, на коленях и носках.

Указательными пальцами обеих рук дотрагиваются до соответствующих частей тела.

У котят шерстка, шерстка, шерстка, шерсточка везде.

У котят шерстка, шерстка, шерстка, шерсточка везде.

Поглаживают себя, имитируя разглаживание шерстки.

На лбу, ушах, на шее, на локтях,  
На носках, на животах, на коленях и носках.

Указательными пальцами обеих рук дотрагиваются до соответствующих частей тела.

А у зебры есть полосы, есть полосочки везде.

А у зебры есть полосы, есть полосочки везде.

Проводят ребрами ладоней по телу («рисуют» полосы).

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носках, на животах, на коленях и носках.

Указательными пальцами обеих рук дотрагиваются до соответствующих частей тела.

### Пальчиковые игры

Такие игры позволяют разминать, массировать пальцы и ладони, благоприятно воздействуя на все внутренние органы. Они развивают речь ребенка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук (подготовка к рисованию, письму), соединяют пальцевую пластинку с выразительным мелодическим и речевым интонированием, формируют образно-ассоциативное мышление на основе устного русского народного творчества.

### Речевые игры

Речевые игры позволяют детям укрепить голосовой аппарат и овладеть всеми выразительными средствами музыки. Ре-

чевое музицирование необходимо, поскольку музыкальный слух развивается в тесной связи со слухом речевым. К звучанию добавляются музыкальные инструменты, звучащие жесты, движение, сонорные и колористические средства. Кроме того, речь человека формируется при участии жестов, которые могут сопровождать, украшать и даже заменять слова. Пластика вносит в речевое музицирование пантомимические и театральные возможности. Использование речевых игр на музыкальных занятиях, в театральном кружке эффективно влияет на развитие эмоциональной выразительности речи детей, двигательной активности.

### Речевая игра

#### **«Мы ногами топ-топ-топ»**

Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

Мы ногами топ-топ-топ,  
А руками хлоп-хлоп-хлоп,  
Головою круть-круть-круть,  
Постучали в грудь-грудь,  
Пяточками топ-топ-топ,  
По коленкам шлеп-шлеп-шлеп,  
Мы конфетку ам-ам-ам  
И погладим по бокам,  
А потом животики,  
Улыбнулись ротики.

### Музыкотерапия

Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение

и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Музыка-терапия проводится педагогами ДОО в течение всего дня: детей встречают, укладывают спать, поднимают после дневного сна под соответствующую музыку, используют ее в качестве фона для занятий, свободной деятельности.

Музыкальные занятия с использованием технологий здоровьесбережения эффективны при учете индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка, его интересов. Успех занятий невозможен без совместной деятельности музыкального руководителя и воспитателя, который активно помогает, организует самостоятельное музицирование в группе.

### **Практические рекомендации из опыта работы**

Далее представлены некоторые упражнения и игры-упражнения для развития и укрепления голоса, с помощью которых дети знакомятся с постановкой дыхания, правильным направлением звука, дикцией — четким, ясным произношением, исправляют недостатки речи (шепелявость, картавость, проглатывание окончаний слов и др.).

Все упражнения строятся на работе воображения. Необходимо, чтобы упражнения были

интересны детям, будили творческую инициативу.

### **Игры-упражнения с музыкальным сопровождением**

Такие упражнения полезны для активизации работы физиологического дикционного дыхания, выработки «полетности» звучания голоса. Можно использовать различный реквизит: теннисный мячик, большой мяч, скакалку.

Проведенные учеными опыты показали, что уровень развития речи постоянно согласуется со степенью развития пальцев рук и при тренировке их движений голосовые реакции ребенка развиваются не только интенсивнее, но оказываются и более совершенными; «тренировка тонких движений пальцев рук с первых месяцев жизни является мощным физиологическим средством, стимулирующим развитие речи» (М.М. Кольцов).

Следовательно, движения помогают рождению свободного звучания голоса, придают нужный характер отдельным звукам речи, словам, фразам.

### **Дыхание в звучащей речи**

Дыхание принимает самое активное участие в речи. Оно важно не только для верного звучания голоса, но и для разборчивости речи, выработки хорошей дикции. Его называют «началом общения». Необходимо изжи-



вать явные недостатки дыхания или звучания голоса; отучать «дышать ключицами» (с поднятием при вдохе ключиц и плеч), избавлять от вредной привычки дышать часто, но «мелко», поверхностно, приучая к глубокому дыханию, чтобы речь приобрела благозвучие, интонационную гибкость, обеспечивающие хорошую слышимость и выразительность.

Дыхательную гимнастику можно начинать с упражнений, в которых используется прием звукоподражания.

#### **Упражнение «Звуки природы»**

Детям предлагается вспомнить и воспроизвести свист ветра ([с-с-с]), шум леса ([ш-ш-ш]), звон комара ([з-з-з]), жужжание пчелы ([ж-ж-ж]) и т.д.

#### **Упражнение «Мотоцикл»**

Детям предлагается представить, что они сидят за рулем мотоцикла, и симитировать звук работы его мотора. Дети произносят звук [р-р-р]. Можно внести элемент соревнования: кто дольше сможет произносить звук, не добирая воздух.

Упражнения можно превращать в игры, которые так любят дети.

#### **Упражнение «Дракончики»**

Детям предлагается пофантазировать и представить, что они превратились в дракончиков и находятся на высокой отвесной

скале, только что вылупившись из яйца. Их родители ушли добывать пищу. Если к дракончикам подбирается враг, нужно испугать его огненным дыханием:

- свободно выпустить воздух в природу;
- выгнать с силой;
- вытолкнуть рывком (по терминологии С. Волконского).

#### **Упражнение «Волна»**

Детям предлагается представить, что они купаются в море, и симитировать звуки волн — больших и маленьких.

#### **Упражнение на логическое ударение (развитие речевого слуха)**

Детям предлагается определить ударное слово в вопросе и дать ответ.

— Мама-мышка и мышата *пи-ли (?)* чай из листьев мяты?

— Мама-мышка и мышата *пи-ли (!)* чай из листьев мяты!

— Мама-мышка и мышата *пи-ли* чай из *листьев (?)* мяты?

— Мама-мышка и мышата *пи-ли* чай из *листьев (!)* мяты!

И т.д.

#### **Упражнение «Футбол»**

Детям предлагается определить эмоции говорящих по использованным междометиям.

Сказала тетя: «Фи, футбол!» (*Пренебрежение.*)

Сказала мама: «Фу, футбол!» (*Отвращение.*)

Сестра сказала: «Ну, футбол!» (*Неуверенность.*)

А я ответил: «Во, футбол!»  
(Удовольствие, радость.)

### Скороговорки-чистоговорки

Скороговорки созданы специально для тренировки движений речеобразующего органа, это прекрасный тренировочный материал для развития артикуляции, воспитания культуры произношения и укрепления произносительных навыков. Ведь скороговорка обязательно должна стать чистоговоркой, т.е. все звуки при быстрой речи должны быть точно и четко произнесены. Полезно также распевание скороговорок в разных тональностях, настроениях, ритмах.

В подборке собраны скороговорки на такие звуки, в произнесении которых часто возникают сложности.

Раз, два, три, четыре,  
Кто живет в моей квартире,  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Всех могу я сосчитать.  
Папа, мама, брат, сестренка,  
Кошка Мурка, два котенка,  
Мой щегол, сверчок и я —  
Вот и вся моя семья.

\* \* \*

Шесть мышат в шалаше шуршат.

\* \* \*

Испугались медвежонка  
Еж с ежихой и с ежонком,  
Стриж с стрижиной  
и с стришонком.

\* \* \*

Черепаша, не скучая, час сидит  
за чашкой чая.

\* \* \*

Мы щенка в воде и мыле  
Два часа мочалкой мыли.

\* \* \*

Цапля, стоя на крыльце, написала букву Ц.

\* \* \*

Слишком много ножек у сороконожек.

\* \* \*

На картоне — три картинки:  
На одной картинке — кот,  
На другой картинке — крынка,  
А на третьей на картинке  
Черный кот из желтой крынки  
Молоко лакает, пьет.

\* \* \*

Черной ночью черный кот  
Прыгнул в черный дымоход.  
В дымоходе чернота,  
Отыщи-ка там кота.

\* \* \*

Белый снег, белый мел,  
Белый заяц тоже бел.  
А вот белка не бела,  
Белой даже не была.

Речевой тренинг, упражнения и игры-упражнения обогащают занятие, вносят в него разнообразие, помогают увлечь, заинтересовать детей и тем самым полнее и явственнее выявить их

индивидуальные особенности и возможности.

### Литература

*Богина Т.И., Куркина И.Б., Сагайдачная Е.А.* Современные методы оздоровления дошкольников. Метод. рекомендации для работников ДОУ. М., 2001.

*Буренина А.И.* Музыкальная палитра: музыкальное воспитание в детском саду, семье и школе. М., 2008.

*Ветлугина Н.А.* Музыкальные занятия в детском саду. М., 1984.

*Выготский Л.С.* Воображение и творчество в детском возрасте. М., 1991.

*Каплунова И., Новоскольцева И.* Праздник каждый день. Програм-

ма музыкального воспитания детей дошкольного возраста «Ладушки», младшая группа. СПб., 1999.

*Моргунова О.Н.* Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. М., 2005.

*Овчинникова Т.С.* Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольных образовательных учреждениях: Моногр. СПб., 2006.

*Радынова О.П.* Музыкальное воспитание дошкольников. М., 2006.

*Савкова З.В.* Техника звучащего слова: Метод. пособие. М., 1998.

*Тютюнникова Т.Э.* Учусь творить. Элементарное музицирование: музыка, речь, движение. М., 2005.

*Чистякова М.* Психогимнастика. М., 1989.

## Деловая игра «Педагогический биатлон»

**Антонишина Е.Н.,**

инструктор по физкультуре МДОУ д/с № 9 «Аленушка»,  
г. Коряжма Архангельской обл.

Данный материал поможет воспитателям и инструкторам по физической культуре в игровой форме выявить уровень подготовленности педагогов к введению ФГОС ДО.

**Цель:** повышение профессионального мастерства и компетенции педагогов, инструкторов по физкультуре.

**Задачи:**

— вовлекать педагогов в творческий поиск;

— совершенствовать практические навыки профессиональной деятельности;

— способствовать развитию педагогического мышления;

— создавать благоприятную атмосферу для творческой работы всех участников игры;

— выявлять уровень профессиональной подготовленности педагогов к введению ФГОС ДО.

\*\*\*

Участники делятся на две команды. За правильные ответы команды получают фишки.

В е д у щ и й. Здравствуйте, уважаемые коллеги! Ящик в студии!

Вносится «Черный ящик».

В ящике находится то, что не дает спать, то, о чем все много говорят. Что в черном ящике?

Участники отвечают.

Да, действительно это федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, сегодня наша встреча будет посвящена теме «ФГОС ДО».

«Стандарт» — слово мудрое и необычное. Чтобы лучше понять его значение, давайте попробуем подобрать к нему синонимы.

У ч а с т н и к и. Эталон, гост, типаж, образец, шаблон, трафарет, модель, прописная истина.

В е д у щ и й. Основная цель ФГОС ДО обозначена как «охрана и укрепление физического, психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия».

Деловая игра «Педагогический биатлон» поможет нам прояснить и другие моменты. Наше общение будет проходить в игровой форме.

## 1-й тур. Викторина «Что? Где? Когда?»

Педагоги отвечают на вопросы викторины, за правильный ответ выдается фишка, в конце викторины подводятся итоги.

- Назовите время вступления ФГОС ДО в силу. (*1 января 2014 г.*)

- Расшифруйте определение ФГОС ДО. (*Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования.*)

- ФГОС ДО представляет собой:

- а) совокупность обязательных требований;

- б) совокупность рекомендуемых требований. (*Правильный ответ — а.)*

- ФГОС ДО разработан на основе:

- а) Конституции Российской Федерации;

- б) Конвенции ООН о правах ребенка. (*Оба ответа правильные.*)

- Назовите уровни общего образования в Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации». (*Дошкольное, начальное, основное, среднее.*)

- Какой документ включает в себя три группы требований: к структуре, к условиям реализации ООП ДО и к результатам освоения ООП ДО? (*ФГОС ДО.*)

- Какой документ обеспечивает правовую защиту детей во время организации педагогического процесса? (*Конвенция ООН о правах ребенка.*)

• Какой документ определяет содержание и организацию образовательного процесса в ДОО? *(Основная образовательная программа ДО.)*

• Документ, с учетом которого построена основная общеобразовательная программа в дошкольной организации. *(Примерная основная общеобразовательная программа ДО.)*

• Какой документ устанавливает максимально допустимый объем образовательной нагрузки для детей в ДОО? *(СанПиН 2.4.1.3049-13.)*

• Назовите виды детской деятельности в ДОО по ФГОС ДО. *(Игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская, музыкальная, двигательная, изобразительная деятельность, самообслуживание, конструирование, чтение художественной литературы.)*

• Сколько основных образовательных областей входит в содержание образовательной программы дошкольного образования? Перечислите их. *(Пять образовательных областей: познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие и социально-коммуникативное развитие.)*

• В каком направлении развития и образования детей ставится задача: формировать начальные представления о некоторых видах спорта? *(Физическое развитие.)*

• Куда вошли бывшие ранее в ФГТ образовательные области «Здоровье», «Безопасность»? *(Физическое развитие, социально-коммуникативное развитие.)*

• В виде чего представлены требования Стандарта к результатам освоения Программы? *(В виде целевых ориентиров.)*

• С чьего согласия допускается участие ребенка в психолого-педагогической диагностике (мониторинге)? *(Родителей, законных представителей.)*

• Сопровождается ли освоение ООП проведением промежуточной и итоговой аттестации воспитанников? *(Нет.)*

• Имеет ли право педагогический работник проводить оценку индивидуального развития детей? *(Да, диагностика проводится для оценки эффективности педагогической деятельности, дальнейшего планирования.)*

• Вопрос для обеих команд на скорость. Ученый Поль Брэгг говорит, что для человека есть девять докторов, начиная с четвертого это — естественное питание, голодание, спорт, отдых, хорошая осанка и разум. Назовите первых трех. *(Солнце, воздух и вода.)*

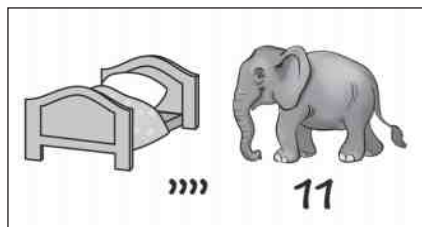
## 2-й тур. «Делай раз, делай два!»

Каждой команде предлагается известная пословица о здоровье. Игроки должны мимикой и жестами так показать ее, чтобы

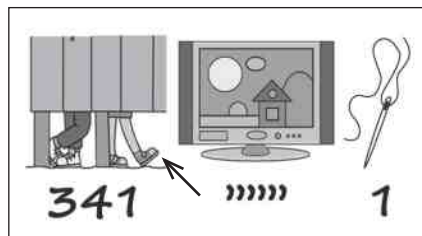
другие игроки и судьи смогли отгадать и назвать эту пословицу.

### 3-й тур. «Ума палата»

Участники должны разгадать ребусы.



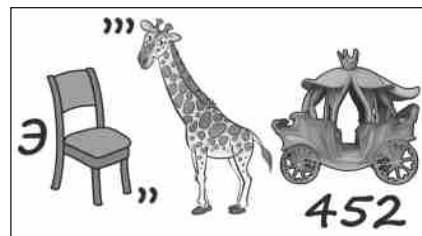
(Кресс.)



(Гантели.)



(Спорт.)



(Эстафета.)

### 4-й тур. Блицтурнир «Ищем, думаем, дерзаем!»

Команды получают листы с вопросами, на которые нужно дать верные ответы.

1. С какого возраста принимаются дети в дошкольную организацию в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации»?

- а) 2 мес.—7 лет;
- б) 1—7 лет;
- в) 3—7 лет;
- г) 2—7 лет.

(а) 2 мес.—7 лет.)

2. С детьми какого возраста образовательная деятельность может проводиться во второй половине дня в соответствии с ФГОС ДО?

- а) раннего;
- б) старшего;
- в) младшего.
- г) всех возрастов.

(б) старшего.)

3. Назовите необходимое количество физкультурных занятий с детьми 3—7 лет.

- а) не менее 2;
- б) не менее 3;
- в) не менее 4;
- г) ежедневно.

(б) не менее 3.)

4. После каждого физкультурного занятия проводится проветривание помещения. Какова длительность проветривания?

- а) не менее 5 мин;
- б) не менее 30 мин;
- в) не менее 10 мин;
- г) не проводится.

(в) не менее 10 мин.)

5. Отгадайте зашифрованные названия подвижных игр.

ВАУШСКО (*Совушка.*)

КАЛДИШО (*Лошадки.*)

НУККЧДИОЛ (*Колдунчик.*)

6. Отгадайте зашифрованные названия народных игр.

КМОЕЧШЕ (*Мешочек.*)

ЫВШБЫИАЛ (*Вышибалы.*)

УРЖКИМ (*Жмурки.*)

### 5-й тур. «Физкультурники ли мы?»

Каждая команда получает по листу с кроссвордом и загадками к нему.

1. Чтобы бегать очень быстро,  
Планку брать все время

«чисто»,

Мячик дальше всех метать,  
И, конечно, первым стать,  
Каждый день с друзьями он,  
Приходил на ... (*стадион.*)

2. Он с тобою и со мною  
Шел лесными стежками.  
Друг походный за спиной,  
На ремнях с застёжками.

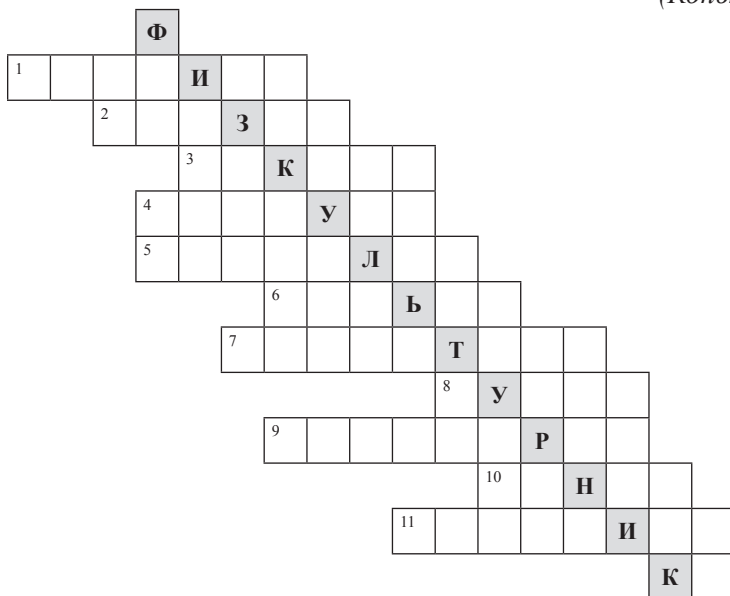
(*Рюкзак.*)

3. Взял в руки клюшку —  
не робеи.  
Игры нет лучше, чем ... (*хоккей.*)

4. Здесь зрители сидят,  
Болельщики кричат,  
(*Трибуна.*)

5. Когда весна берет свое  
И ручейки бегут, звеня,  
Я прыгаю через нее,  
Ну а она — через меня.  
(*Скакалка.*)

6. Дождались зимы друзья;  
По реке бегут, скользя.  
Лед срезают, как ножи,  
Выполняя виражи.  
(*Коньки.*)





7. Щит с корзиной, мяч об пол,  
Мы играем в ... (*баскетбол*).
8. Он не игрок, но спорить с  
ним нельзя,  
Свистит всех громче кто? (*Судья*.)
9. Когда три вида спорта  
в сборе,  
Их называют ... (*троеборье*).
10. Перетянул приятель — хват,  
Одной рукой в борьбе ... (*канат*).

11. Кушай морковку, салат,  
апельсины,  
Спортсмену для силы нужны  
... (*витамины*).

### Релаксация «Заверши фразу»

Участникам предлагается завершить фразы, касающиеся содержания, атмосферы, организации взаимодействия:

- «Я пришла сюда, чтобы...»;
- «Среди этапов работы мне особенно понравился...»;

- «Во время игры я приобрела...».

В е д у щ и й. В заключение я бы хотела сказать, что ребенок обучается играя! Ребенок должен уйти из детского сада счастливым! Детство детей в наших руках, поэтому нельзя их опускать! Благодарю, коллеги, за активность и проявленный профессионализм! Желаю вам удачи в работе!

### Литература

Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении ФГОС ДО».

СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Хабарова Т.В. Педагогические технологии в дошкольном образовании. СПб., 2011.

## Издательство «ТЦ Сфера» представляет



### ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ В ДЕТСКОМ САДУ

Методическое пособие

Под ред. Н.В. Микляевой

В пособии рассматриваются функции и содержание, свойства и качества педагогического взаимодействия детей, педагогов и родителей в условиях детского сада. Описываются эффективные методики диагностики педагогического взаимодействия, обобщаются основные модели управления качеством взаимодействия всех участников образовательного процесса и др.

Закажите в ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНЕ [www.sfera-book.ru](http://www.sfera-book.ru)

# Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОО

**Панова Н.А.,**

*старший воспитатель СП д/с № 8 ГБОУ СОШ № 6,  
г. Отрадный Самарской обл.*

Выдающийся педагог, реформатор воспитания, автор «Педагогики сердца» Я. Корчак писал: «Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье: если за ними не смотреть, они выпалили бы все из окон, поутанули бы, попали бы под машину, поломали бы ноги и позаболели бы воспалением мозга и воспалением легких — и уж сам не знаю, какими еще болезнями. Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясним им, и они будут беречься». Под этим девизом и осуществляется наша работа.

Впервые о необходимости культуры здоровья и ее сущности высказался крупнейший отечественный микробиолог врач И.И. Мечников. Он считал, что самое главное — научить человека правильному, безошибочному выбору в любой ситуации только полезного, содействующего здоровью и отказу от всего вредного.

Необходимость формирования культуры здорового образа

жизни подчеркивают и исследования, подтверждающие, что здоровье человека лишь на 8% зависит от успехов здравоохранения и более чем на 60% — от его образа жизни. Также очевидно, что становление культуры здорового образа жизни человека обусловлено прежде всего процессом воспитания, взаимодействием взрослого и ребенка, широким спектром педагогических средств и приемов.

На протяжении последних десятилетий проблема формирования здорового образа жизни служит объектом изучения многих исследователей (А.И. Антонов, Г.А. Бутко, И.В. Журавлева и др.).

Проведенные исследования позволили сделать вывод о наличии представлений о ЗОЖ у старших дошкольников:

— большинство детей имеют представления о здоровье как о физическом состоянии человека, противоположном болезненному, но назвать качества, присущие здоровому человеку, затрудняются;

- только небольшое число детей связало здоровье с состоянием психологического комфорта;
- у детей нет необходимого запаса представлений о факторах вреда и пользы для здоровья в условиях большого города;
- недостаточно сформированы представления детей о значении для здоровья двигательной деятельности, полноценного отдыха, сбалансированного питания, принятых санитарно-гигиенических норм, состояния окружающей среды;
- недостаточно сформированы представления детей о поддержании здоровья с помощью закаливающих и профилактических мероприятий, использования полезных для здоровья предметов, продуктов [3].

В последнее время мы все чаще слышим и сами употребляем выражение «культура здорового образа жизни». А что же такое «культура» и «образ жизни»?

Среди множества определенных культуры наиболее удачными в данном контексте представляются те из них, которые трактуют это системное социальное явление и как фонд ценностей, созданных людьми, и как способ творческого освоения мира, реализации сущностных сил индивида. Таким образом, культура — сосредоточие духовности, энергии, высший кри-

терий достижений в различных областях жизнедеятельности. Понятие «культура» очень сложное и многокомпонентное.

Что же понимают под «образом жизни»?

Образ жизни — биосоциальная категория, интегрирующая представления об определенном типе жизнедеятельности человека и характеризующая его трудовой деятельностью, бытом, формой удовлетворения материальных и духовных потребностей, правилами индивидуального и общественного поведения.

Здоровый образ жизни — максимальное количество биологических и социально целесообразных форм и способов жизнедеятельности, адекватных потребностям и возможностям индивида, осознанно реализуемых им, обеспечивающих формирование, сохранение и укрепление здоровья, способность к продлению рода и достижению активного долголетия (А.В. Виноградов, А.К. Мазепов).

Здоровый образ жизни — типичные и существенные для данной общественно-экономической формации формы жизнедеятельности людей, укрепляющие адаптивные возможности организма человека, способствующие полноценному выполнению им социальных функций и достижению активного долголетия (Д.А. Изуткин).

Здоровый образ жизни — способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей как условия и предпосылки существования и развития других сторон образа жизни (Ю.П. Лисицин, Г.И. Царегородцев).

Здоровый образ жизни — поведение, базирующееся на научно обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на сохранение здоровья (Р.Г. Оганов).

Культура здоровья рассматривается нами как нацеленность субъекта на активное творческое познание, сохранение и развитие здоровья собственного и окружающих с учетом адекватной оценки субъектом условий, определяемых природой, обществом и отдельными личностями [5].

Исходя из выше сказанного, проясняется значимость работы в данном направлении. Но достичь результата можно, только работая в системе. Что значит система?

Система — это совокупность элементов или отношений, закономерно связанных друг с другом в единое целое, которое обладает свойствами, отсутствующими у элементов или отношений их образующих.

Система физкультурно-оздоровительной работы — целенаправленная и систематически спланированная работа всего коллектива образовательной органи-

зации, рассчитанная на длительный срок. Данная работа представлена в области «Физическое развитие», в которую входят два направления:

- физическая культура;
- здоровье.

*Цели* физкультурно-оздоровительной работы:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- совершенствование их физического развития;
- приобщение к здоровому образу жизни.

Физкультурно-оздоровительная работа наблюдается во всех видах деятельности ДОО: режимных моментах, играх, непосредственно образовательной деятельности, взаимодействии с семьей.

Всю работу можно разделить на четыре направления:

- физкультурно-оздоровительная;
- лечебно-профилактическая;
- просветительская;
- коррекционная.

### **Физкультурно-оздоровительная работа**

Двигательная деятельность — одно из необходимых условий поддержания нормального функционального состояния человека, его естественная биологическая потребность. Она способствует совершенствованию деятельности основных физиологических

систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), физическому и нервно-психическому развитию. Физкультурные занятия по развитию двигательной активности проводятся педагогом по расписанию 2 раза в неделю в зале и 1 раз на улице с использованием подвижных игр. В каждой возрастной группе общая продолжительность занятий различна и зависит от возраста воспитанников.

Также к физкультурно-оздоровительной работе относятся:

- утренняя гимнастика;
- плавание;
- спортивные игры и упражнения;
- кружки;
- секции;
- лечебная физкультура (по назначению врача);
- физкультурные досуги и праздники;
- дни здоровья;
- каникулы;
- олимпиады;
- прогулки-экскурсии;
- занятия хореографией;
- занятия по валеологии и экологии;
- развлечения;
- занятия ЛФК и т.д.

### **Лечебно-профилактическая работа**

Профилактические мероприятия — совокупность мер по сохранению и укреплению здоровья людей, предупреждению

и снижению заболеваемости, которые способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развитию навыков собственного оздоровления. Такая работа предполагает мероприятия, направленные на повышение устойчивости генетических механизмов защиты и приспособления организма. К ним относятся:

- ежедневные прогулки;
- сон без майки;
- профилактика плоскостопия;
- гимнастика: после сна, зрительная, дыхательная;
- точечный массаж;
- полоскание полости рта;
- использование фитонцидов (лук, чеснок).

### **Просветительская работа**

Проводится с целью повышения компетентности педагогов и родителей по формированию у воспитанников представлений о роли здоровья в жизни человека, потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни и владеть средствами сохранения и укрепления своего здоровья. Просветительская работа включает:

- проведение инструктажей и консультаций для сотрудников;
- педагогические советы, посвященные вопросам оздоровления;
- беседы с воспитанниками о здоровье и здоровом образе жизни;

- организацию наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации;
- выпуск газет о здоровье;
- привлечение родителей к физкультурно-оздоровительным мероприятиям ДОО;
- родительские собрания, рассматривающие вопросы формирования здоровья;
- консультации, практикумы для родителей, знакомящие с новыми методами оздоровления.

### Коррекционная работа

Ежедневно учитель-логопед, педагог-психолог проводят коррекционные и оздоровительные мероприятия, обеспечивающие каждому ребенку укрепление психического и физического здоровья. Коррекционная работа включает:

- артикуляционную гимнастику;
- речевые игры;
- упражнения на формирование и развитие артикуляционной моторики;
- сказкотерапию и др.

Главное для педагога в физкультурно-оздоровительной работе — научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения станут более здоровыми и развитыми не только интеллектуально, духовно, но и физически.

### Литература

1. Асташина М.П. Современные подходы к физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников: Учеб.-метод. пособие. Омск, 2002.
2. Воротникова И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в ДООУ. М., 2006.
3. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. М., 2009.
4. Оверчук Т.И. Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях. М., 2004.
5. Севенюк С.А., Лыгдэнова О.С. Формирование культуры здорового образа жизни ребенка-дошкольника. Самара, 2009.

## Издательство «ТЦ Сфера» представляет



### ПРОГРАММА ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Автор — Маханева М.Д.

В данном методическом пособии представлена программа оздоровления детей дошкольного возраста, раскрыты основные средства физического воспитания. В приложении представлен проект «С физкультурой дружить — здоровым быть».

Приобретайте книгу в интернет-магазине [www.sfera-book.ru](http://www.sfera-book.ru)

# Занятие по физическому развитию детей второго года жизни «Разноцветные кубики» С участием родителей

**Тихомирова А.Ю.,**

*инструктор по физкультуре МДОУ д/с № 12 «Полянка»,  
г. Тутаев Ярославской обл.*

Современные требования, предъявляемые к организации работы дошкольных образовательных организаций, особое внимание уделяют вопросам создания на базе ДОО консультативных пунктов для детей, не посещающих детский сад, и их родителей. Чаще всего в такие пункты приводят детей раннего дошкольного возраста. Педагогу, работающему с детьми в возрасте от 1 года до 2,5 лет, необходимо учитывать возрастные психофизиологические особенности таких детей, в частности быструю утомляемость и неустойчивость внимания.

Предлагаем вниманию читателей конспект занятия по физическому развитию для детей раннего возраста и их родителей, составленный с учетом этих особенностей, опирающийся на принцип последовательной смены видов деятельности детей во взаимодействии со взрослым, что способствует достижению поставленных задач.

*Цель:* развитие и совершенствование двигательных умений и навыков детей.

*Задачи*

*Образовательные:*

- упражнять в ходьбе по дорожкам в прямом направлении, «змейкой» между кубиками большого размера, перешагивании через кубики высотой 10 см;
- учить создавать простые постройки из кубиков, убирать игрушки.



*Воспитательные:*

- вызывать положительные эмоции от совместной со взрослыми двигательной активности;
- привлекать взрослых к физическому развитию детей.

*Оздоровительная:* проводить профилактику плоскостопия.

*Развивающие:*

- развивать умение различать кубики по размеру и цвету;
- стремление к игровому и речевому общению со сверстниками и взрослыми.

*Оборудование:* кубики: маленькие (по 3 шт. на каждого ребенка), большие (6 шт.); дорожка (шириной 30 см, длиной 3 м); дорожки массажная и «Радуга»; коврики индивидуальные (по количеству детей); корзины (3 шт.), музыкальное сопровождение.

\* \* \*

Дети вместе со взрослыми входят в зал, строятся полукругом.

**Ин с т р у к т о р.** Здравствуйте, ребята, здравствуйте, взрослые! Я рада видеть вас! Посмотрите, какие красивые и большие кубики я принесла сегодня в зал.

Мне купила мама  
Кубиков набор.  
Высыплю их прямо  
На пол, на ковер.  
Я из них построю  
Домик и забор,  
На ковре устрою

Я просторный двор.  
Будет в доме первый  
И второй этаж.  
И с большою дверью  
Для машин гараж.  
Будут в доме люди  
Жить и не тужить.  
Ссориться не будут,  
Будут все дружить.

*Н. Радченко*

Подойдите к кубикам, посмотрите на них, потрогайте.

В центре зала по кругу расставлены кубики большого размера. Дети вместе со взрослыми переходят от кубика к кубику, трогают, называют цвет.

Давайте погуляем вокруг кубиков и полюбуемся ими.

Проводятся обычная ходьба друг за другом, ходьба с высоким подниманием коленей, бег (20 с), снова обычная ходьба.

Я принесла вам маленькие кубики!

Инструктор показывает корзину с маленькими кубиками, побуждает детей взять их по два.

Встанем в круг и поиграем с нашими кубиками!

### **ОРУ с кубиками**

Взрослые выполняют упражнения вместе с детьми, при необходимости взрослый придерживает ребенка за руки, помогая верно выполнить упражнение.

1. «Подними — постучи».

И.п.: стоя, ноги врозь, взрослый стоит за ребенком. 1 — поднять руки через стороны вверх, ударить кубиком о кубик; 2 — и.п. Повторить 4 раза.

2. «Маленький или большой кубик».

И.п.: стоя, ноги врозь, кубики в прямых руках перед собой, взрослый стоит за ребенком. 1 — развести руки в стороны; 2 — и.п. Повторить 4 раза.

3. «Присядь — постучи».

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, кубики внизу. 1 — присесть, постучать кубиками об пол; 2 — и.п. Повторить 4 раза.

4. «Попрыгай рядом с кубиками».

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, кубики на полу. Выполнить 8 подпрыгиваний на месте в чередовании с ходьбой. Повторить 2 раза.

**Инструктор.** Молодцы, давайте соберем кубики в корзину и присядем на скамейку отдохнуть.

Дети складывают кубики в корзину и присаживаются на скамейки.

### **Пальчиковая гимнастика** **«Мы построили с тобой»**

**Инструктор**

Мы построили с тобой

Дети ударяют кулаком по кулаку.

Дом с крылечком и трубой.

Складывают руки «крышей».

Дом из кубиков высок,

Поднимают руки вверх, опускают.

Простоял бы хоть часок...

Прикладывают ладони к щекам.

Кот на крышу прыгнул, ах!

Хлопают в ладоши.

Дом разрушился — ба-бах!

Ударяют ладонями по коленям.

*А. Вишневская*

Давайте погладим наши ручки и ножки.

В то время как родители выполняют плавные поглаживания ног и рук детей, инструктор готовит дорожки для ходьбы и перешагивания.

Посмотрите, ребята, как красиво кубики стоят на дорожках. Мы будем гулять по ним.

Инструктор показывает упражнения, обозначая каждое действие словами.

### **ОВД**

Ходьба:

- по ребристой массажной дорожке;
- с перешагиванием через маленькие кубики, руки свободно;
- по дорожке «Радуга»;
- «змейкой» между большими кубиками.

Взрослые находятся около детей, поддерживают их в случае необходимости. Обращают внимание, чтобы ребенок ставил ногу на всю стопу во время ходьбы по массажным дорожкам. Упражнения выполняются поточным способом 3 раза.

**Инструктор.** Молодцы! Разбирайте коврики и присаживайтесь на них вместе с родителями. Сейчас мы будем строить из кубиков башню.

### **Конструирование «Башня из кубиков»**

**Инструктор**

Яркие кубики я берегу,  
Башню построить из них  
я могу.

Первые кубики ставить  
так просто —

Сделаю башню почти  
с меня ростом.

Но кубик последний никак  
не дается,

Башня бабах, а сестренка  
смеется.

*В. Кокарев*

Инструктор строит башню из трех кубиков, называет их цвета.

Давайте построим башенки из маленьких кубиков, такие же как у меня.

Инструктор раздает по три разноцветных кубика каждому ребенку. Дети вместе со взрослыми строят башни. Взрослые побуждают детей называть цвет каждого кубика.

Молодцы, ребята, у вас получились очень красивые и прочные башенки. Давайте соберем кубики в корзины и встанем в круг.

Дети собирают кубики, вместе со взрослыми убирают коврики, строятся в круг в центре зала.

Давайте поиграем с кубиками!

### **Подвижная игра**

#### **«Раз, два, три, к кубику беги!»**

Инструктор ставит большой и маленький кубики в противоположных сторонах зала.

Дети вместе со взрослыми расходятся по всему залу под музыку, по сигналу инструктора «Раз, два, три, к маленькому кубику беги!» — дети бегут к маленькому кубику и встают рядом с ним, затем продолжают гулять по залу. По сигналу «Раз, два, три, к большому кубику беги!» — бегут к большому кубику, встают в круг. Продолжительность игры — 2 мин.

В конце игры инструктор незаметно прячет один из кубиков.

**Инструктор.** Ребята, один кубик спрятался от нас. Давайте вместе его найдем.

### **Игра малой подвижности**

#### **«Найди кубик»**

Дети гуляют по залу и ищут спрятанный кубик. Игра повторяется 2 раза.

**Инструктор.** Молодцы, ребята, весело играли! Пришла пора прощаться. Спасибо, до свидания!

### **Литература**

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа. Для занятий с детьми 3—4 лет. М., 2016.

# Досуг ко Дню зимних видов спорта в России

## Для детей старшего дошкольного возраста

**Тулина Н.И.,**

*старший методист;*

**Акатьева В.Ю.,**

*инструктор по физкультуре ГБОУ «Школа № 2109», Москва*

С внедрением ФГОС ДО в систему работы дошкольных отделений школ педагоги дошкольной ступени образования получили возможность организовывать для детей множество различных интересных тематических мероприятий. Одно из них — Всероссийский день зимних видов спорта в детском саду, который отмечается в России с 2015 г. 7 февраля и посвящен зимнему олимпийскому движению, зимним видам спорта, спортивному триумфу российских спортсменов на Сочинской Олимпиаде в 2014 г.

Проведение досугов, тематических занятий, игр, соревнований, приуроченных ко Дню зимних видов спорта в России, — это возможность интеграции познавательного, физического, социально-коммуникативного развития, патриотического, нравственного воспитания дошкольников, формирования основ здорового образа жизни детей. Этот день

отмечает вся Россия, и тематический день в детском саду удачно впишется в систему праздничных мероприятий района, города, страны в целом.

Презентация по зимним видам спорта станет замечательным наглядным пособием, которое будет способствовать эффективности усвоения детьми предлагаемого материала.

Согласно ФГОС ДО, физическое развитие детей — это не только приобретение ими опыта в различных видах двигательной деятельности, но и «формирование начальных представлений о некоторых видах спорта». Празднование Дня зимних видов спорта — отличная мотивация для освоения новых знаний детьми. Досуг для детей с участием веселого персонажа и использованием презентации принесет радость детям и будет способствовать их эмоционально-психологическому благополучию.

## Сценарий досуга «Снеговик-лыжник в гостях у ребят»

### Цели:

- ознакомление детей с зимними видами спорта;
- расширение кругозора;
- пробуждение желания самим заниматься каким-либо видом спорта.

### Задачи:

- способствовать расширению знаний о зимних видах спорта;
- развивать познавательный интерес к изучению видов спорта, олимпийского движения;
- пробуждать интерес к занятию спортом и физкультурой.

\*\*\*

В е д у щ и й. Ребята, отгадайте загадку.

Наступили холода.  
Вся покрылась льдом вода.  
Длинноухий зайка серый  
Обернулся зайкой белым.  
Перестал медведь реветь:  
В спячку впал в бору медведь.  
Кто скажет, кто знает,  
Когда это бывает?

(Зимой.)

Вы любите зиму? Что вам нравится делать зимой?

Дети отвечают.

Затем исполняют и инсценируют песню «Что нам нравится зимой» (муз. Е. Тиличевой, сл. Л. Некрасовой).

Под музыку в зал входит Снеговик на лыжах, обходит круг по залу, снимает лыжи, обращается к детям.

Снеговик. Здравствуйте, ребята!

Я не мал и не велик  
Снежно-белый снеговик.  
У меня морковкой нос,  
Очень я люблю мороз!  
И в метель не замерзаю —  
Быстро лыжи надеваю,  
В руки я беру две палки,  
С ветерком играю в салки!

В е д у щ и й. Здравствуй, снеговик, какой ты молодец! На лыжах умеешь кататься!

Снеговик. Я не просто так катаюсь, а тренируюсь — хочу стать настоящим спортсменом-лыжником!

В е д у щ и й. Снеговик, а ты знаешь, что лыжный спорт — это один из множества самых разных зимних видов спорта!

Снеговик. Вот было бы здорово узнать про другие виды спорта!

В е д у щ и й. Садись вместе с ребятами, я вам не только расскажу про зимние виды спорта, но и покажу презентацию.

Проводится показ презентации «Зимние виды спорта в России», иллюстрирующей рассказ ведущего.

Презентацию можно использовать не только на досуге, но и как наглядный материал на интегриро-

ванных занятиях по физкультуре, формированию целостной картины мира, развитию речи.

Ребята, в нашей стране много зимних видов спорта, которые весьма популярны среди детей и взрослых. Наши спортсмены на протяжении многих десятилетий показывают свое мастерство на соревнованиях различных уровней, завоевывая медали и устанавливая мировые рекорды. Поэтому неудивительно, что не так давно было решено основать новый всероссийский праздник — День зимних видов спорта. В 2015 году наша страна его отметила впервые, а дата для празднования — 7 февраля — была выбрана не случайно. День зимних видов спорта — праздник, посвященный XXII зимним Олимпийским играм, которые проходили в Сочи и стали важным событием для всей нашей страны. Поэтому и дату первого дня решено было приурочить к годовщине открытия Сочинской Олимпиады. Эти Игры стали самыми успешными для России — в общекомандном медальном зачете наша сборная заняла первое место и обновила национальные рекорды по золотым медалям и общему количеству наград на зимних Олимпийских играх. Российские спортсмены завоевали 33 награды — 13 золотых, 11 серебряных и 9 бронзовых медалей.

Первый зимний вид спорта, о котором мы вам расскажем: фигурное катание. Это вид конькобежного спорта, в котором спортсмен совершает движения на льду под музыку. Современное фигурное катание включает в себя одиночное (мужское и женское) и парное катание.

Хоккей — командная игра, которая проводится на специальной хоккейной площадке между двумя командами игроков. Их задача — забросить в ворота соперника как можно больше шайб и не пропустить гол в свои ворота.

Конькобежный спорт (шорт-трек) — скоростной бег на коньках, в котором надо пройти определенную дистанцию на ледовом стадионе по замкнутому кругу.

Лыжные гонки — один из самых популярных видов зимних соревнований. Задача спортсмена-лыжника — как можно быстрее преодолеть дистанцию на лыжах по специально подготовленной трассе.

Биатлон — соревнование, сочетающее в себе два различных вида спорта: лыжные гонки и стрельбу по мишени.

Прыжки с трамплина — вид спорта, включающий прыжки на лыжах со специально оборудованных трамплинов.

Горнолыжный спорт представляет собой спуск с горы на лыжах по специальным трассам.

Сноубординг — самый молодой вид горнолыжного спорта. Спортсмены катаются на сноуборде (снежной доске), предназначенном для спортивного спуска с заснеженных склонов гор.

Саннй спорт — соревнование в скоростном спуске на одно- или двухместных санях по заранее подготовленной трассе. Спортсмен располагается на санях на спине, ногами вперед, управляет санями, изменяя положения тела.

Скелетон — спуск по ледяной трассе в специальных одноместных санях — скелетонах (они не имеют рулевого управления и представляют собой утяжеленную раму со стальными полозьями).

Бобслей представляет собой скоростной спуск с гор по специально оборудованным ледовым трассам на управляемых санях (бобах). Бобы имеют руль и тормоз, что дает возможность спортсмену управлять ими.

Кёрлинг — командная спортивная игра на ледяной площадке. Участники двух команд поочередно пускают по льду специальный гранитный снаряд (камни), в сторону размеченной на льду мишени («дома»). Цель игры — попасть камнем в мишень, вытолкнув из нее камень соперника.

Ребята, теперь мы знаем, что 7 февраля в России отмечается

праздник «День зимних видов спорта».

Что такое спорт?

Спорт — это жизнь.

Это легкость движения.

Спорт вызывает у всех уважение.

Спорт продвигает всех вверх

и вперед.

Бодрость, здоровье он всем

придает.

Все, кто активен и кто не ленился.

Могут со спортом легко

подружиться!

С него в и к. Спасибо за ваш увлекательный рассказ. Теперь мы с ребятами знаем много зимних видов спорта и можем стать настоящими спортсменами! Приглашаю всех ребят на веселую физкультминутку!

### Физкультминутка

#### «Спортсмены»

Мы, ребята, силачи,

Дети поднимают руки к плечам,  
затем разводят в стороны.

Любим штанги и мячи,

Руки у груди, поднимают их  
вверх, прыгают.

Любим мы в хоккей играть,  
Шайбу клюшкой забивать.

Наклоняются вперед, «ударяют  
клюшкой».

На коньках мы прокатились,

Кружатся.

В фигуристов превратились,

Встают в «ласточку».



Мы на лыжах побежали,

Изображают ходьбу на лыжах,

Олимпийцами мы стали!

Поднимают руки вверх, машут и кричат «Ура!».

Снеговик. Ребята, зимних видов спорта так много, что я немного запутался в них, помогите мне вспомнить.

Снеговик показывает пиктограммы с изображением различных зимних видов спорта, дети называют их,

а потом имитируют характерные для них движения.

Ребята, а теперь я приглашаю всех на улицу кататься на лыжах и санках!

Дети с воспитателем идут в группу, переодеваются в зимнюю спортивную одежду в соответствии с погодой и выходят на территорию детского сада, где их ждет Снеговик с заранее приготовленными лыжами и санками.

Организуется катание на лыжах и санках вместе, наперегонки, парами и т.д.

## Спортивное развлечение «Герои спорта» Для старших дошкольников

**Копцева Н.В.,**

*инструктор по физкультуре МДОУ д/с № 46,  
г. Подольск Московской обл.*

*Цель:* приобщение детей и родителей к здоровому образу жизни через совместные спортивные мероприятия.

*Задачи:*

- осуществлять взаимосвязь по физическому воспитанию и развитию детей между детским садом и семьей;
- формировать положительную нравственную оценку спортивных достижений страны;

- закреплять ранее разученные двигательные навыки;
- воспитывать взаимовыручку, смелость, ловкость, силу;
- пропагандировать здоровый образ жизни, приобщать семьи к физкультуре и спорту;
- доставлять детям и родителям удовольствие от совместных занятий физкультурой.

\* \* \*

Физкультурный зал нарядно украшен, на центральной частиверху расположена надпись: «Герои спорта», ниже — картинки с изображениями видов спорта, еще ниже — в процессе конкурсов будут прикрепляться фотографии чемпионов спорта (А. Тихонова, М. Савиновой, В. Третьяка, Л. Латыниной, И. Поддубного, Ю. Пахалиной). На полу метки для расположения инвентаря.

Участвуют две семьи (мама, папа, ребенок).

**Ин с т р у к т о р**

Приветствуем всех, кто время  
нашел

И в садик на праздник  
здоровья пришел!

Улыбайтесь, отдыхайте, позабудьте о делах, а мы покажем вам программу, где сила, скорость и ловкость возьмут свою награду.

Наши лучшие команды  
Будут бегать быстро, дружно.  
Победить им очень нужно!  
Чтобы было веселее,  
Позовем же их скорее.

Под музыку команды входят,  
встают на свои места.

Здравствуйте, уважаемые участники! Просим капитанов представить свою команду.

Капитаны представляют команды, участники произносят девиз.

Уважаемые команды, оценивать вас будет жюри.

Инструктор представляет жюри.

**Председатель жюри**

Желаем от души,  
Чтоб результаты ваши  
были хороши,  
Чтоб не знали сегодня усталости  
И доставили всем много радости!

А оцениваться каждый конкурс будет в один балл.

**Ин с т р у к т о р**

Пусть бесспорным,  
справедливым  
Будет выставленный балл,  
Чтобы конкурс был счастливым  
И успех торжествовал!

Успехов нашим командам!  
И не останутся равнодушными группы поддержки! Они приложат все усилия для вдохновения своей команды на победу!

**Оздоровительная минутка**

**Ин с т р у к т о р**

Люди с самого рожденья  
Жить не могут без движенья.  
Этим славным упражненьем  
Поднимаем настроенье.

Звучит веселая музыка, команды под руководством инструктора по физкультуре выполняют упражнения.

Молодцы!  
Собрались мы здесь сегодня,  
Чтоб здоровье укрепить.  
Прославлять героев спорта  
И их славой дорожить.

И первый спортивный герой, кого мы будем прославлять, —

советский спортсмен, биатлонист Александр Иванович Тихонов.

Воспитатель показывает фотографию спортсмена участникам и зрителям, затем вешает ее на центральную стену под картинкой с изображением данного вида спорта.

У Александра Ивановича 13 побед на чемпионатах мира, четыре олимпийские победы. И самое интересное — получив штрафной круг, он с легкостью догонял далеко ушедших вперед противников.

Первая эстафета будет посвящена победам этого героя.

### Эстафета

#### «Семейный биатлон»

*Оборудование:* 4 ведра (по 2 на команду), 12 мешочков (по 6 на команду).

На старте стоит пустое ведро, у финишного ориентира — ведро с мешочками. Все участники стоят у линии старта в следующем порядке: ребенок, мама, папа. По сигналу — ребенок бежит с пустым ведром, оставляет его на метке у финишного ориентира и возвращается к команде. Мама бежит до ориентира, берет ведро с мешочками и бежит назад, отдает ведро папе. Папа метает мешочки в пустое ведро (расстояние 3,5 м). Каждый промах приравнивается к штрафному кругу (добежать

до финиша и обратно к линии старта).

**Инструктор.** Первая эстафета закончилась. Все мы любим точный счет и справедливых ждем решений!

Жюри подводит итоги эстафеты.

Мария Савинова — бегунья, ставшая первой на дистанции 800 м, чем достигла невозможного: добилась лучшего результата в Европе за последние девять лет.

Воспитатель показывает фотографию спортсменки участникам и зрителям, затем вешает ее на центральную стену под картинкой с изображением данного вида спорта.

Бег бывает очень разный, Но всегда такой прекрасный, Быстрый, медленный и средний, Бег с препятствием, барьерный, И выигрывает тот, Кто ни в чем не отстает.

### Эстафета «Спринт»

*Оборудование:* 6 стоек (по 3 на команду).

Команды строятся по одному: папа, мама, ребенок. Папа бежит до дальней стойки, обегает ее, вернувшись, передает эстафету маме, мама бежит до средней стойки, обегает ее и передает эстафету ребенку, который выполняет те же действия у ближней стойки. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Жюри подводит итоги эстафеты.

**Инструктор.** Владислав Третьяк — лучший хоккеист прошлого столетия, лучший вратарь четырех чемпионатов мира! У него были три олимпийские победы, с ним сборная СССР десять раз выигрывала чемпионат мира. Хоккеем он занимался с детства. В 20 лет он принимал участие в первой игре нашей сборной с канадскими профессионалами. После знаменитой серии матчей канадцы называли его «русским чудом».

Воспитатель показывает фотографию спортсмена участникам и зрителям, затем вешает ее на центральную стену под картинкой с изображением данного вида спорта.

### **Эстафета для пап «Дриблинг»**

**Оборудование:** 6 конусов (по 3 на команду), по 2 воздушных шара, хоккейные сетки, клюшки.

По сигналу папы начинают вести клюшкой воздушный шар, обходя препятствия «змейкой», останавливаются у линии и забивают в ворота гол (расстояние до ворот — 3,5 м).

**Инструктор.** Конкурс закончился, папы старались, а вот как старались — нам расскажет жюри.

Жюри подводит итоги эстафеты.

Следующая эстафета будет посвящена гимнастке Ларисе Латыниной — «самой титулованной спортсменке планеты». Она заво-

евала 18 олимпийских наград, из которых 9 золотых, 5 серебряных, 4 бронзовых. Такой коллекции нет ни у кого в мире ни в одном виде спорта! А если прибавить сюда ее медали чемпионатов мира, Европы, СССР, то получится около 150 наград! Она двукратная абсолютная чемпионка Олимпиады, мира, Европы и СССР. Уйдя из большого спорта, она стала старшим тренером женской сборной СССР по гимнастике. Под ее руководством наши гимнастки трижды выигрывали золотые медали олимпиад.

Воспитатель показывает фотографию спортсменки участникам и зрителям, затем вешает ее на центральную стену под картинкой с изображением данного вида спорта.

### **Эстафета для мам «Перебежка с предметами»**

**Оборудование:** по 2 мяча, обруча, палочки, ленточки.

От стартовой линии мама бежит, отбивая мяч об пол. Оставляет мяч у финишного ориентира, бежит обратно. Берет обруч и прокатывает его до финишного ориентира. Бежит обратно, берет палочку, привязывает к ней ленту и бежит до ориентира, оставив ее там, возвращается обратно.

**Инструктор.** Наши мамочки — молодцы, не отставали от пап, а сейчас узнаем оценки жюри.

Жюри подводит итоги эстафеты.

Наших участников соревнований пришли поддержать дети старшей группы. Команды, зрители и болельщики, давайте подпевать все вместе!

Проводится музыкальная пауза — выступление детей со спортивно-музыкальной композицией «Оле, але, але, але, Россия, вперед!» (популярные советские песни о спорте в исполнении детского хора).

Спасибо ребятам за такое прекрасное танцевальное исполнение. Ну а мы продолжаем. Этот конкурс посвящен герою спорта — российскому спортсмену-тяжеловесу, чемпиону мира по классической борьбе. Более 100 лет назад он пять раз побеждал на чемпионатах мира. За 40 лет он не проиграл ни одного поединка. Догадались, кому посвящен конкурс?

**Родители.** Ивану Поддубному.

**Инструктор.** Верно! Посмотрите на этого героя!

Воспитатель показывает фотографию спортсмена участникам и зрителям, затем вешает ее на центральную стену под картинкой с изображением данного вида спорта.

Обращаюсь к нашим капитанам, этот конкурс для вас!

### **Эстафета для капитанов**

*Оборудование:* канат.

Из каната сложен круг. Капитаны встают в центр, их задача

по сигналу вытолкнуть из ринга своего соперника, не касаясь руками, руки необходимо держать за спиной.

Жюри подводит итоги эстафеты.

**Инструктор.** Юлия Пахалина — чемпионка по прыжкам в воду, выступает за сборную России с 15 лет. Она трижды выигрывала чемпионат Европы в синхронных прыжках в воду и пять раз — в индивидуальных прыжках, а также по одному разу — чемпионат мира в обеих дисциплинах. На Олимпиаде в Сиднее Пахалина завоевала золотую медаль в синхронных прыжках, в Афинах в 2004 году дважды стала серебряным призером. В 2008 году на Олимпиаде в Пекине, выступая в дуэте с Анастасией Поздняковой, стала второй в синхронных прыжках в воду.

Воспитатель показывает фотографию спортсменки участникам и зрителям, затем вешает ее на центральную стену под картинкой с изображением данного вида спорта.

### **Эстафета «Ловкие, умелые»**

*Оборудование:* 6 обручей (по 3 на команду), по 2 пластиковых стакана, ведра, подноса под бутылку, пустые прозрачные пластиковые бутылки.

Команды строятся в следующем порядке: ребенок, мама, папа. Ребенок берет пустой пластиковый стакан и прыгает на обеих

ногах из обруча в обруч, добежит до стула, оставляет стакан на нем, бежит обратно, передает эстафету маме. Мама прыгает из обруча в обруч, добежав до стола, зачерпывает воду и осторожно, чтобы не пролить, переливает воду в бутылку. Возвращается, передает эстафету папе. Папа прыгает из обруча в обруч, проделывает те же действия, возвращается. Выигрывает команда, у которой окажется больше воды в бутылке.

### Дополнительные эстафеты

1. Участники занимают положение за стартовой линией. Папа держит в руках обруч. По сигналу папа катит обруч к контрольной черте, а ребенок должен проскакать в него сбоку с одной и другой стороны. В обратном направлении участники меняются местами. Побеждает команда, в которой пробежали большее число раз через обруч.

2. Участники соревнований стоят по кругу через одного (свой и чужой). Под музыку все двигаются друг за другом. Когда музыка выключается, члены одной семьи должны успеть взять мячик и забежать в обруч, лежащий в центре круга. Побеждает семья, которая успеет первой попасть в обруч.

**Инструктор.** Пока жюри подсчитывает очки, мы с болельщиками и гостями немного поиграем.

### Викторина для болельщиков

- Как называется перчатка хоккейного вратаря? (*Ловушка.*)
- Назовите 5 спортивных терминов, начинающихся с буквы «С». (*Стадион, сетка, секундомер, спартакиада, спринт.*)
- Спортсмен, который ходит сидя. (*Шахматист.*)
- Какое гимнастическое упражнение выполняется сидя? (*Шпагат.*)
- В какой игре пользуются самым легким мячом? (*В настольном теннисе.*)

**Инструктор.** Молодцы! Смекалка и интерес к спорту помогли вам ответить на вопросы.

А теперь слово предоставляется жюри.

Жюри объявляет результаты, проходит награждение победителей.

Перед тем как с вами  
распрощаться,  
Мы хотим вам пожелать  
Здоровья крепкого,  
Почаще улыбаться,  
И никогда не унывать!

До свидания! До новых встреч!

Команды уходят под аудиозапись спортивного марша.

### Литература

*Вавилова Е.Н.* Учите бегать, прыгать, лазать, метать. Пособие для воспитателя детского сада. М., 1983.

*Шорыгина Т.А.* Спортивные сказки. Беседы с детьми о спорте и здоровье. М., 2015.

# Физкультурный досуг «Улица полна неожиданностей»

## Для подготовительной к школе группы

**Войцеховская Н.В.,**

инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 103 «Золотой ключик»,  
г. Барнаул

### Задачи:

- учить детей различать дорожные знаки;
- закреплять знания о правилах дорожного движения, сигналах светофора и их последовательности, работе регулировщика;
- совершенствовать двигательные навыки;
- воспитывать смелость, чувство товарищества.

**Оборудование:** круги (красный, желтый, зеленый); карточки-знаки «Пешеходный переход», «Внимание, дети!», «Стоянка разрешена»; по 3 обруча (красного, желтого, зеленого цвета), мяча, стойки, руля; много кубиков (красного, желтого, зеленого цвета); жезл; раскраски по теме «ПДД», музыкальное сопровождение.

\* \* \*

Под музыку дети входят в зал и садятся на три скамейки по командам.

**Инструктор.** Добрый день, дорогие друзья! Мы рады приветствовать вас на нашем празднике. Наш детский сад и дома, где вы живете, находятся рядом с проезжей частью. Если мы прислушаемся, то услышим гул от движения автомобилей, они мчатся на большой скорости (*звучит аудиозапись шума машин*). Дорога полна неожиданностей. Сегодня мы вспомним и повторим правила дорожного движения. Закон улиц и дорог очень строгий и называется он правилами дорожного движения. Только соблюдение правил позволяет нам уверенно переходить улицу.

Правила дорожные  
Нужно знать не понаслышке  
И учить их не слегка,  
А всерьез — наверняка!

Отгадайте загадку: высокий, стройный, с тремя глазами, у дороги стоит, никого не боится!

**Дети.** Светофор.

Выходит Светофор (ребенок в костюме).



**Светофор**  
Я вежливый и строгий,  
Известен на весь мир,  
На улице широкой  
Я главный командир!  
Свет зеленый — проходи!  
Желтый — лучше подожди!  
Если свет зажегся красный,  
Значит, двигаться опасно!

**Инструктор.** Сейчас мы проверим, как ребята знают сигналы светофора.

### Разминка «Светофор»

Дети стоят около стульчиков. По сигналу инструктора Светофор показывает красный круг, дети садятся; желтый круг — встают; зеленый — маршируют.

Под аудиозапись шума города входит **Незнайка** (воспитатель) с мячом.

**Незнайка**

Пока к вам в гости добирался,  
Я растерялся, я пропал.  
Не зная знаков светофора,  
Чуть под машину не попал.  
Кругом машины и камазы,  
То вдруг автобус на пути.  
Признаться честно, я не знаю,  
Где мне дорогу перейти.  
Ребята, вы мне помогите,  
И, если можно, расскажите,  
Дорогу как переходить,  
Чтобы себе не навредить?

**Инструктор.** Наши ребята уже знакомы с самыми главными правилами дорожного движения.

Присаживайся, Незнайка, мы тебе все расскажем.

**1-й ребенок**

Светофор — большой помощник,  
Лучший друг для всех в пути.  
Он всегда предупреждает  
Цветом, можно ли идти.

**2-й ребенок**

Красный свет — опасность рядом,  
Стой, не двигайся и жди,  
Никогда под красным взглядом  
На дорогу не иди!

**3-й ребенок**

Желтый — светит к переменам,  
Говорит: «Постой сейчас,  
Загорится очень скоро  
Светофора новый глаз».

**4-й ребенок**

Перейти дорогу можно,  
Лишь когда зеленый свет  
Загорится, объясняя:  
«Все, иди! Машин тут нет!»

**Инструктор**

А вот — знак дорожный!  
Запомнить его несложно.

**5-й ребенок**

Все знакомые полосы  
Знают дети, знает взрослый.  
На ту сторону ведет  
Пешеходный переход.

### Подвижная игра «Светофор»

Дети строятся по командам у зеленого, желтого и красного обручей. В другом конце зала — обруч с разноцветными кубика-



ми вперемешку. Дети по очереди бегут к обручу с кубиками, берут кубики цвета, соответствующего цвету их команды, и несут в свой обруч. Выигрывает команда, которая быстрее принесет в свой обруч кубики соответствующего цвета.

**Н е з н а й к а.** Мне так понравилось у вас, но у меня есть некоторые вопросы про знаки, не могу в них разобраться.

Я хочу спросить про знак,  
Нарисован он вот так:  
В треугольнике ребята  
Со всех ног бегут куда-то.  
Мой приятель говорит:  
«Это значит, путь закрыт.  
Там спортсмены впереди  
С номерами на груди.  
На дороге эстафета,  
Надо ж детям бегать где-то».  
(Знак «Внимание, дети!».)

## Инструктор

Здесь, водитель, осторожно!  
Ехать быстро невозможно!  
Знают люди все на свете,  
В этом месте ходят дети.

## Эстафета «Осторожно, дети!»

Участники с мячом бегут до ориентира, подбрасывают мяч вверх, ловят двумя руками, обегают ориентир, возвращаются обратно, передают эстафету.

## Н е з н а й к а

Мы пошли в зеленый сквер,  
А напротив буква Р.  
Не простая буква Р,  
А в квадрате буква Р.  
Надо инспектора спросить:  
Неужели возле сквера  
нельзя Р произносить?

(Знак «Стоянка разрешена»,  
«Парковка».)

## Эстафета «За рулем»

Участники с рулем в руках обегают «змейкой» кегли, достигают ориентира и бегом возвращаются к команде, где передают эстафету.

## Н е з н а й к а

Вот автобус на картинке.  
Он к чему здесь и зачем?  
Кто сейчас расскажет всем?

(Знак «Автобусная остановка».)

Дети рассказывают, как нужно вести себя на остановке, в общественном транспорте.

## Подвижная игра «Автобус»

По команде «Марш!» первые игроки — водители (с рулями в

руках) — быстрым шагом (не бегом) направляются к своим флажкам, огибают их и возвращаются в колонны, где к ним присоединяются вторые по счету игроки. Вместе они проделывают тот же путь и возвращаются за третьими игроками и т.д. Играющие держат друг друга за локти. Когда автобус (передний игрок — «водитель») возвратится на место с полным составом пассажиров, он должен подать сигнал свистком. Выигрывает команда, первой прибывшая на конечную остановку.

Дети садятся на стульчики.  
Незнайка что-то ищет.

Инструктор. Что случилось, Незнайка? Ты что-то потерял?  
Незнайка

Пока я с вами тут учился,  
Мой красный мячик укатился.  
Я его сейчас найду,  
Играть к дороге с ним пойду.

Незнайка находит мяч и убегает.

Инструктор. Ай-яй-яй,  
разве можно на дороге играть?

Дети отвечают.

На проезжей части, дети,  
Не играйте в игры эти!  
Бегать можно без оглядки  
Во дворе и на площадке!

Раздается аудиозапись шума,  
сигналов машин. Хромая, входит  
Незнайка.

Инструктор. Что с тобой  
случилось?



Незнайка (плача). Я играл  
с мячиком на дороге и чуть не по-  
пал под машину.

Инструктор. Разве так  
можно? Вот послушай, что бы-  
вает, если не соблюдать правила  
дорожного движения.

1 - й ребенок

По шоссе на самокате  
Глупый Миша лихо катит.  
На машину налетел,  
Чудом он остался цел!

2 - й ребенок

Ангелина где попало  
Улицу перебежала,  
А теперь ходить ей тяжело —  
С костылем идет бедняжка!

3 - й ребенок

Вова рядышком с дорогой  
Захотел в футбол играть,



А в итоге — в гипсе ноги  
И больничная кровать!

4 - й ребенок

Непослушная Кристина,  
Что ты лезешь под машину?  
Ведь у нас для пешеходов  
Очень много переходов!

5 - й ребенок

Не бегу через дорогу,  
Я смотрю на светофор.  
Он помощник очень строгий,  
Служит людям с давних пор!

6 - й ребенок

Каждый взрослый и ребенок,  
Все должны об этом знать:  
Надо правила движения  
Безусловно соблюдать!

Не знаяка. Ребята, я понял,  
как важно знать дорожные знаки  
и соблюдать правила дорожного

движения! Можно, я у вас еще  
поучусь?

Инструктор. Конечно,  
оставайся!

Не знаяка. А что это за поло-  
сатая палка? (Показывает на жезл.)

Инструктор

Это не простая палка.  
Чудо-палочка она,  
Всем знакома, всем видна,  
Днем заметна, а под вечер  
Изнутри освещена.

Ребята, догадались, что это?

Дети. Жезл!

Инструктор

Командуя жезлом,  
он всех направляет,  
И всем перекрестком  
один управляет.  
Он словно волшебник,  
Машин дрессировщик,  
и имя ему — ... (регулирущик).

Под музыку в центр зала выходит Регулировщик (ребенок в костюме).

### Регулировщик

Встаю я вместе с солнышком  
И позже всех ложусь.  
Я на посту ответственном  
Все время нахожусь.  
Стараясь быть внимательным,  
Спешу не торопясь,  
Чтоб случая несчастного  
Не числилось у нас!  
Идут спокойно граждане,  
Течет машин поток,  
И если все по правилам,  
Не слышен мой свисток.

Инструктор. Кто в дороге наш помощник?

Дети. Это наш Регулировщик!

### Игра «Передай жезл»

Дети стоят в кругу и под музыку передают жезл по кругу. Когда музыка останавливается, тот, у кого он оказался в руках, называет дорожный знак, который ему показывает регулировщик.

### Игра «Это я!»

Инструктор задает вопросы, а дети, в зависимости от вопроса, отвечают: «Это я, это я, это все мои друзья» — или молчат.

Вопросы:

- Кто из вас идет вперед только там, где переход?
- Знает кто, что красный свет — это значит, «хода нет?»

• Ответит кто без промедленья, что желтый свет — предупрежденье?

• Знает кто, что свет зеленый означает «путь открыт?»

• Кто из вас, когда спешит, перед транспортом бежит?

• Кто вблизи проезжей части весело гоняет в мячик?

• Кто бежит вперед так скоро, что не видит светофора?

• ГИБДД кто помогает — за порядком наблюдает?

### Незнайка

Я так счастлив, я так рад,  
Что попал к вам в детский сад.  
Смогли меня вы научить,  
Как по улицам ходить.

Стану я все правила прилежно изучать,

Правила дорожные  
буду твердо знать!

### Инструктор

На дорогах трудностей  
так много без сомнения,  
Но бояться их

нет у нас причин,  
Потому что правила  
дорожного движения,  
Есть для пешеходов,  
есть и для машин.

Чтобы никому  
не портить настроения,  
Соблюдайте правила  
дорожного движения!

Дети получают призы — раскраски на тему «ПДД». Под звуки марша выходят из зала.

# Спортивный праздник «Капельки здоровья» Для старших дошкольников

**Ковеня Г.Н.,**

инструктор по физкультуре ЧДОУ д/с № 232 ОАО «РЖД»,  
г. Улан-Удэ, Республика Бурятия

Чтобы ребенок мог развиваться гармонично, ему просто необходимо вести здоровый образ жизни. Наиболее эффективно дети приобщаются к ЗОЖ в процессе физического воспитания. В нашем детском саду доброй традицией стало проведение спортивного Дня здоровья.

*Задачи:*

- формировать сознательное отношение к своему здоровью и воспитывать желание заботиться о нем;
- развивать ловкость, быстроту, координацию;
- формировать потребность в ежедневной двигательной активности, интерес к играм и эстафетам.

*Оборудование:* предметы чистоты: зубные щетка и паста, полотенце, мыло, мочалка, расческа, носовой платок, шампунь, салфетки; по 2 столика, корзинки, стульчика; 4 обруча; по 8 лент, «махалок»; зонтик, корзинка с «капельками здоровья»; овощи и

фрукты на веревочках; мячи-хопы, яблоки.

\* \* \*

Спортивная площадка украшена флажками, шарами, растяжкой с надписью «День здоровья». Под музыку дети выходят на спортивную площадку и строятся в шеренгу.

**В е д у щ и й**

На спортивную площадку  
вышли с вами мы сейчас,  
Праздник спорта и здоровья  
начинается у нас!

Ребята, что нужно делать, чтобы быть здоровыми?

Д е т и. Делать зарядку, гулять на свежем воздухе, заниматься физкультурой, есть овощи и фрукты.

**В е д у щ и й.** Молодцы! А еще нужно чаще улыбаться и быть в хорошем настроении! А хорошее настроение нам сейчас подарят девочки со своим веселым танцем.

Девочки исполняют спортивный танец с лентами, обручами и «махалками» под песню «Капитошка» (муз. В. Осошника, сл. Н. Осошника).

Посмотрите, кто к нам на праздник спешит?

Под веселую музыку вбегает  
Капитошка.

Капитошка

Я веселый Капитошка

Поиграть пришел немножко!

Так-так, а что у вас происходит?

Ведущий. Мы отмечаем  
День здоровья!

Капитошка. Здоровье —  
это хорошо. Быть здоровым так  
здорово!

Ведущий. А что у тебя в  
корзинке?

Капитошка. Это мои  
подружки, капельки, но не про-  
стые — это «капельки здоро-  
вья». Тот, кто сможет собрать  
эти капельки, станет здоровым,  
сильным и ловким! Но чтобы  
получить их, нужно выполнить  
задания. Вы готовы постараться,  
чтобы собрать все «капельки здо-  
ровья»?

Дети. Да!

Капитошка. Итак, первая  
капелька — зарядка.

Зарядка всем полезна,  
Зарядка всем нужна.  
От лени и болезней  
Спасает нас она.

Ведущий. Мы сейчас тебе  
покажем очень веселую зарядку.

Проводится зарядка «Кукути-  
ки». В конце дети хором говорят:  
«Спасибо зарядке, здоровье в по-  
рядке!»

Капитошка. Молодцы, за-  
служили первую капельку.

Дает воспитателям групп-участ-  
ниц по одной капельке.

Следующая капелька — чи-  
стота. Чтобы получить ее, нужно  
немного поиграть и показать, ка-  
кие вы внимательные.

### Игра «Собери предметы чистоты»

На столе разложены разные  
предметы личной гигиены. Де-  
ти делятся на две команды и по  
очереди подбегают к столу и  
переносят предметы в корзину  
на финише.

Капитошка. Молодцы, и с  
этим заданием справились.

Дает воспитателям еще по одной  
капельке.

Следующая капелька —  
улыбка. Чтобы получить эту  
«капельку здоровья», нам нужно  
повеселиться.

Ведущий. Это задание то-  
же выполнимо. Наши ребята не  
только споют песенку, но и по-  
кажут веселые движения, а ты,  
Капитошка, поиграй вместе с  
нами.





Дети исполняют песню «Капельки» (муз. и сл. А. Яранова), выполняя движения по тексту.

**Капитошка.** Я вижу, что у всех поднялось настроение, у каждого на лице появилась улыбка. Вы заработали «капельку здоровья».

Вручает воспитателям еще по одной капельке.

**Ведущий.** Капитошка, нам понравилось получать «капельки здоровья», давай скорее следующую капельку.

**Капитошка.** Следующая капелька — витамины. Чтобы получить ее, нужно отгадать загадки.

Знают этот фрукт детишки,  
Любят есть его мартышки.  
Родом он из жарких стран,  
В тропиках растет ... (*банан*).

Говорит коза, что козы  
Очень любят нюхать розы.  
Только почему-то с хрустом  
Налегают на ... (*капусту*).

И зелен и густ  
На грядке вырос куст.  
Под кустом копнешь немножко,  
Выглянет на свет ...  
(*картошка*).

С виду он как рыжий мяч,  
Только вот не мчится вскачь.  
В нем полезный витамин.  
Это спелый ... (*апельсин*).

Растут на грядке  
Зеленые ребятки.  
Удалые молодцы —  
И зовут их ... (огурцы).

Ярко-красные томаты  
На кустах ведут дозор.  
Приготовим мы салаты,  
Скажем: вкусный ...  
(помидор).

В е д у щ и й. А еще посмотри,  
Капитошка, как любят наши реб-  
бята витамины!

### Игра «Веселые моталки»

4—5 детей встают в шерен-  
гу. У них в руках палочки-«мо-  
талки» с веревочкой длиной  
около 2 м. На конце веревочки  
привязаны овощи и фрукты. По  
сигналу дети наматывают вере-  
вочку на палочку. Кто первый  
намотал, тот выиграл. В конце  
игры у детей спрашивают, какой  
овощ или фрукт он намотал. Иг-  
ра повторяется 2—3 раза. Капи-  
тошка вручает воспитателям  
еще по одной капельке, затем  
становится грустным, ходит, вз-  
дыхает.

В е д у щ и й. Капитошка, что с  
тобой случилось? Почему ты та-  
кой грустный?

К а п и т о ш к а. Я вспомнил  
про одну тучку. Она очень злая,  
закрывает солнышко, чтобы было  
холодно и мокро. Бр-р-р!

В е д у щ и й. Не беда. Мы с  
ребятами поможем наказать эту  
тучку.

Проводится игра-песенка «Вино-  
ватая тучка».

К а п и т о ш к а. Молод-  
цы, здорово у вас получилось.  
А у меня осталась последняя  
капелька — спортивная! Чтобы  
ее получить, нужно показать всю  
свою силу, ловкость, быстроту.  
Вы готовы?

Д е т и. Да!

### Эстафета

Воспитанники старшей группы  
выполняют прыжки из обруча в об-  
руч; подготовительной к школе груп-  
пы — прыжки на мячах.

К а п и т о ш к а

Праздник веселый удался  
на славу,  
Я думаю, всем он пришелся  
по нраву.  
А «капли здоровья» мои  
не простые,  
Меняем на яблочки  
их наливные!

Воспитатели отдают «капельки  
здоровья» Капитошке и получают  
корзинку с яблоками.

Прощайте, прощайте,  
все счастливы будьте.  
Здоровы, послушны  
и спорт не забудьте!

Ребята благодарят Капитошку  
за праздник и предлагают сделать с  
ним фото на память.

«Капельки здоровья» после  
праздника можно развесить в спор-  
тивном зале.

# Праздник «Футбольная страна», приуроченный к Всемирному дню футбола

**Беркут С.В.,**

*инструктор по физкультуре;*

**Ярошевская О.В.,**

*воспитатель;*

**Кныш С.М.,**

*музыкальный руководитель МБДОУ д/с № 14, г. Крымск  
Краснодарского края*

Скоро в нашей стране пройдет чемпионат мира по футболу. Несколько городов России были удостоены чести принять на это крупное соревнование лучших спортсменов мира. 21 октября 2016 г. путем голосования был выбран талисман грядущего чемпионата — Волк Забивака. В упорной борьбе он обошел Кота и Амурского Тигра.

\* \* \*

Зал украшен флажками и шарами. Звучит песня о футболе, команды входят в зал, перестраиваясь в 3 колонны.

Ведущий. Добрый день, ребята! Добрый день, гости, родители, болельщики! Сегодня наш спортивный зал превратился в футбольный стадион, сюда прибыли юные футболисты из старших и подготовительных к

школе групп нашего детского сада. Мы рады приветствовать вас!

10 декабря — Всемирный день футбола. В 2018 году впервые чемпионат мира по футболу пройдет в России.

Появляется талисман чемпионата мира по футболу — Волк Забивака — и его соперники — кандидаты в талисманы Амурский Тигр и Кот.

Волк Забивака. Как я стал талисманом чемпионата мира по футболу и как наша страна готовится к этому празднику, вы узнаете из красочной презентации.

Дети смотрят трехминутный ролик о подготовке к чемпионату мира по футболу.

Гордится Россия,  
вся наша страна —



Футбольный турнир  
принимает она!

Мы рады всех видеть  
в Калининграде,

Саранске, Ростове

и Волгограде,  
В Казани и Сочи,

в Санкт-Петербурге,  
Самаре, Новгороде,

Екатеринбурге.  
А главный финал

примет Москва —  
Наша столица

на все времена!  
Россия, страна моя,

все как один  
Болеем за наших,

и мы победим!

В е д у щ и й. Спортивный  
праздник «Футбольная страна»  
мы проводим в поддержку на-

ших знаменитых футболистов.  
Мы уверены, что на своей ро-  
дине наша сборная обязательно  
победит.

Все поют песню «Спаси-  
бо, спорт!» (муз. С. Соснина, сл.  
Я. Хамцкого).

А сейчас мы познакомимся с  
нашими маленькими спортсме-  
нами. Капитаны, представьте свои  
команды.

Капитаны представляют ко-  
манды, сообщая название и девиз.

Все спортивные праздники на-  
чинаются с разминки.

Проводится разминка «Школа  
мяча».

Все вы веселы, здоровы! А к  
футбольному матчу вы готовы?



Прошу командам приготовиться к соревнованиям первого тайма!

### **Эстафета «Владение мячом»**

Каждая команда получает по мячу. Участники должны провести мяч ногами до ориентира и обратно, передать эстафету.

### **Эстафета «Не урони!»**

Первые участники зажимают мяч между коленями и прыгают так до ориентира, огибают его и возвращаются к командам, где передают эстафету следующим участникам.

### **Эстафета «Гол!»**

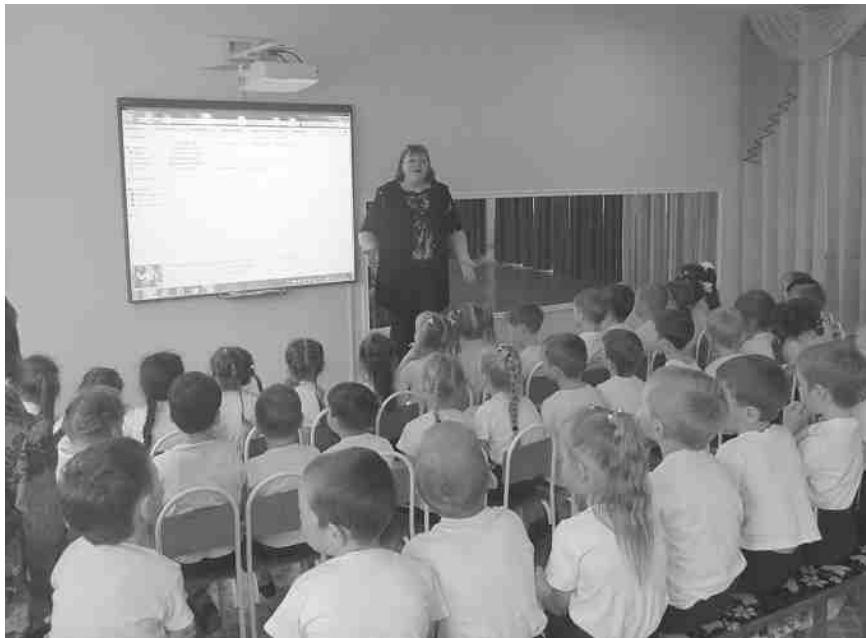
Участники по очереди ведут ногами мяч до черты, за-

тем совершают удар по воротам.

Жюри подводит итоги первого тайма. Команды уходят на перерыв, садятся, отдыхают.

**Ведущий.** К нам прибыли будущие знаменитые футболисты — ребята, которые дополнительно занимаются в секции «Юные футболисты». Они приготовили для нас сюрприз. Встречайте их дружными аплодисментами!

Звучит песня «Футбол» (муз. и сл. О. Газманова), юные спортсмены показывают мастер-класс вместе с Забивакой, Тигром и Котом.



Мы начинаем второй тайм нашего футбольного матча.

### **Эстафета «Обводка»**

Участники ведут «змейкой» мяч между предметами до ориентира и обратно.

### **Эстафета «Самый ловкий»**

Участники по очереди добегают до мяча, подвешенного на веревке, бьют по нему ногой, возвращаются к команде.

### **Эстафета «Футбольный коридор»**

Команды делятся пополам, встают напротив друг друга, участники одновременно ведут мяч в прямом направлении,

передают его следующему игроку.

В е д у щ и й. Вот и закончился наш большой футбольный матч. Жюри подводит итог, а Забивака хочет проверить ваши знания о футболе. Присядьте, вам предстоит внимательно слушать футбольные загадки и точно отвечать.

В о л к   З а б и в а к а

Он бывает баскетбольный,  
Волейбольный  
и футбольный.

С ним играют во дворе,  
Интересно с ним в игре.  
Скачет, скачет, скачет, скачет!  
Ну конечно, это ... (мячик).





Я на краю чуть не уснул,  
А дали мячик — так рванул!  
Один прорвался на ворота,  
Ударил низом с разворота.  
Ну и забил, конечно, гол.  
Красивая игра ... *(футбол)*.

Беленький с черными пят-  
нышками.

По полю бегает, но не зверек.

*(Футбольный мяч.)*

Поле выкошено гладко,  
Ровненькое, как тетрадка.  
Спортсмены выйдут поиграть,  
Мяч один на всех гонять.  
Зрители со всех сторон!  
Что за поле? *(Стадион.)*

Лучше всех спортсмена знает,  
Во всем ему он помогает.  
Сражаться учит, побеждать  
И бодрость духа не терять.

Он для спортсмена  
в наше время  
Почти как мать,  
ведь это ... *(тренер)*.

Меня бояться вратари,  
Стоящие в воротах.  
Меня ты громко назови,  
Я заработан потом!

*(Гол.)*

Команды исполняют песню  
«Футбольный марш» (муз. В. Голи-  
кова, сл. Ю. Полухина).

В е д у щ и й. Для объявления  
результатов прошу построиться.

Жюри объявляет результаты.

Волк, Тигр и Кот обнимают и по-  
здравляют всех детей, награждают  
дипломами, медалями, капитанам  
команд вручают футбольные мячи.

Под футбольный марш участники  
уходят.



# «В путешествие за похищенным смехом»

## Спортивное занятие для детей 5—7 лет с использованием нестандартного оборудования

Гусак О.А.,

инструктор по физкультуре МБДОУ д/с «Улыбка»,  
г. Черногорск, Республика Хакасия

*Цель:* создание условий для развития двигательной активности детей через использование нестандартного физкультурного оборудования.

*Задачи*

*Образовательные:*

- упражнять детей в ходьбе, прыжках и беге с выполнением различных заданий;
- развивать умение согласовывать движения в соответствии с заданным темпом;
- формировать навыки самоорганизации в ходе выполнения следующих видов движений по типу прохождения круговой тренировки: подтягивание тела на гимнастической скамейке лежа на животе; выполнение кувырка на гимнастическом мате под качающимся шаром; прыжки правым и левым боком через ребристую дорожку; ползание по-пластунски под барьерами;

— развивать ловкость, быстроту, силу, выносливость и координацию.

*Оздоровительные:*

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;
- формировать осторожное и осмотрительное отношение при выполнении основных видов движений.

*Воспитательные:*

- поддерживать интерес и любовь детей к занятиям по физической культуре;
- воспитывать чувство соперничества, выдержку, настойчивость, решительность, организованность, самостоятельность.

*Оборудование:* гимнастические скамейка, мат; ребристая дорожка; «чудо-барьеры» (2 шт.); «сказочный туннель»; «мотылек на леске»; раздвижной шар (маятник); шкатулка; камни с «кос-



Фото 1. Подвижная игра  
«Поймай мотылька»

мическим» орнаментом; парик; мультимедийное оборудование.

\* \* \*

Под аудиозапись «космической» музыки со шкатулкой в руках входит инопланетянка Космоняня, с любопытством рассматривая помещение.

Космоняня. Приветствую вас, дети Земли! Я космическая няня, прилетела к вам за помощью. Злобные каргониты похитили детский смех и спрятали его на планете «Игротея», а туда могут попасть только дети. Смех наших детей мы хранили в этом сундуке, а теперь из него доносится только плач. Вот, послушайте! (Откры-

вает сундук, раздаются звуки детского плача.) Вы мне можете вернуть детский смех?

Дети. Да!

Космоняня. Тогда не будем терять ни минуты и отправимся в путешествие за похищенным смехом.

Но перед тем как отправляться, Нужно хорошо размяться!

Постройтесь в колонну по одному. Я буду показывать вам движения, а вы повторяйте за мной.

### Разминка

Звучит ритмичная космическая музыка, под которую дети выполняют различные виды ходьбы, прыжков и бега.

*Ходьба:*

- с высоким подниманием коленей;
- на носках, руки вытянуты над головой;
- на пятках с разведением рук в стороны;
- на внешней стороне стопы;
- попеременные махи ногами.

*Прыжки:*

- с выкидыванием прямых ног вперед;
- ноги вместе — в стороны.

*Бег:*

- в сочетании с прыжками через барьеры;
- в медленном темпе.

В конце разминки дети выполняют спокойную ходьбу по залу с восстановлением дыхания.

Космоняня. На планету «Игротея» мы попадем при по-



Фото 2. Чудо-барьеры

мощи специальных слов и движений. Встаньте в круг, вытяните руки так, чтобы они соприкасались. Энергия сомкнутых рук перенесет вас в нужное место, надо лишь 3 раза с закрытыми глазами прокричать название планеты.

Дети выполняют, трижды кричат «Игротея».

А теперь медленно открывайте глаза. Вот мы и оказались на нужной нам планете. А чтобы местные жители не догадались, что вы дети Земли, я научу вас двигаться, как они.

Проводится ОРУ «Гимнастика инопланетян».

А сейчас выполним дыхательное упражнение на языке местных жителей.

Проводится дыхательное упражнение «Та-та».

Мы уже близки к цели. Повернитесь направо, и пойдем дальше. По залу шагом марш!

Пока дети шагают под музыку, Космонавта размещает в зале гимнастическую скамейку с туннелем, ребристую дорожку, барьеры и гимнастический мат.

На месте стой, раз, два. (Звучит аудиозапись злорадного смеха.) Ах! Ребята, видимо, кто-то предупредил каргонитов о нашем появлении. Теперь, чтобы добраться до места, нам придется пройти через эти хитрые ловушки. Мне нужен самый смелый ребенок, который всем покажет, как правильно это делать.

Космоняня выбирает ребенка-асистента, тот под ее комментарии выполняет упражнения.

Вы должны суметь подтянуться под невысокими сводами туннеля, лежа на животе. Затем выполнить кувырок под качающимся шаром (*демонстрирует его качание*). Также выполнить прыжки через «поваленное дерево» правым и левым боком. И проползти по-пластунски под «чудо-барьерами», не задевая их.

Вам все понятно? Тогда, чтобы быстрее преодолеть все препятствия, разделимся на четыре группы.

Инструктор делит детей на группы.

Услышав один свисток, группы приступают к прохождению своего участка. Как только прозвучат два свистка, группы переходят к следующему испытанию.

Звучит свисток, под быструю музыку дети проходят все участки круговой тренировки.

Какие вы молодцы! Вам удалось справиться со всеми препятствиями.

Раз, два, три, четыре, пять —  
Настало время поиграть!

Злобные каргониты совершенно не выносят детских игр, смеха и веселья. А я знаю одну очень веселую и интересную игру. Хотите научу?

Д е т и. Да!

Проводится подвижная игра «Поймай мотылька».

К о с м о н я н я. Мы так весело играли, давайте проверим, появился ли в шкатулке детский смех?

Космоняня открывает шкатулку, раздается залихватский детский смех.

Спасибо вам, дети Земли! Вы спасли мою планету от горьких слез. За это каждому из вас я хочу подарить магический камень, который исполнит самое заветное желание.

Космоняня протягивает детям шкатулку, из нее каждый ребенок выбирает себе «магический» камень.

Меня на далекой планете уже с нетерпением ожидают дети, и вам уже пора отправляться домой. Поэтому снова встаньте в круг, положите мой подарок около себя, вытяните руки так, чтобы они соприкасались, и 3 раза с закрытыми глазами прокричите город, в котором живете. Кстати, а как называется ваш город?

Дети отвечают и выполняют задание.

В это время Космоняня выходит из зала.

К о с м о н я н я (*из-за двери*).  
До свида-а-а-ния, дети Земли!

Под музыку дети выходят из зала.

# Подвижные игры для профилактики и коррекции плоскостопия у детей\*

Игры не только развлекают ребенка, придают занятиям более живой и веселый характер, но и способствуют оздоровлению организма, укрепляя опорно-двигательный аппарат. Кроме того, в них развиваются навыки совместной деятельности.

## В положении разгрузки позвоночника

Как показали исследования влияния игр на неправильную осанку и плоскостопие, наиболее эффективны здесь: «Пятнашки», «Пятнашки с мячом», «Хоккей», «Лягушки и цапля», «Прыжок пантеры», «Кошка прячется», «Слепая лисичка». Последняя игра заключается в том, что двое-трое детей проползают под руками «лисичек». Услышав шорох, они, не открывая глаз, ловят проползающих на слух. Пойманный заменяет одну из «лисичек», а та, в свою очередь, начинает ползать. Эта и другие игры развивают внимание, слух, быстроту, координацию [5].

## Без разгрузки позвоночника

К таким играм относятся: «Китайские пятнашки», «Мышеловка», «Живая мишень», «Переправа» и др.

В игре «Китайские пятнашки» дети убегают от водящего. Если их догоняют, они присаживаются на носках, с хорошо прогнутой спиной: лопатки сближены, руки согнуты в локтях, кисти с оттопыренными указательными пальцами прижаты к плечам, голова поставлена прямо. Если игрок не выполняет какое-то из условий, его «пятнают». Условия можно изменять. Игра рассчитана на коррекцию осанки, укрепление нижних конечностей, развитие общей координации, равновесия и быстроты реакции.

Можно организовать самые разные подвижные и спортивные игры. Комплексное применение основных средств и форм физической реабилитации позволит достичь эффективной коррекции плоскостопия.

## Другие подвижные игры

Рекомендуем вам еще несколько подвижных игр для дошкольников. Для более эффек-

\* По материалам книги Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6—7 лет: профилактика и лечение. М., 2007.

тивной тренировки мышц и связок стоп игровые задания следует выполнять без обуви.

### Ловкие ноги

Дети садятся на пол, опираясь сзади на руки, ноги вытянуты вперед, между стопами — мяч. Обхватив мяч стопами, перекладывать его в сторону, передавая следующему игроку. Можно играть командами. Выигрывает та команда, которая быстрее передаст мяч.

### Барабан

Дети садятся на стулья (или скамейку). Взрослый сидит напротив и в определенном ритме отбивает такт поочередно носком одной ноги, другой и носками обеих ног одновременно. Дети повторяют движения за ним, пятки остаются плотно прижатыми к полу. Игра повторяется, только такт отбивается пятками, а носки плотно прижаты к полу.

### Кто быстрее спрячет простынку

Дети садятся на стулья (скамейку). У каждого ребенка должна быть своя простынка длиной 50—60 см. По сигналу взрослого они начинают собирать простынку пальцами ног. Выигрывает тот, кто быстрее подберет ее под стопы.

### Донеси платочек (рис. 1)

Дети садятся на стулья (скамейку) в одном из концов зала.

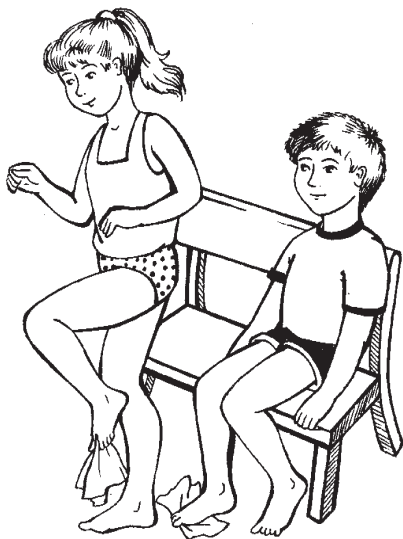


Рис. 1

У каждого ребенка под ногами платочек. Нужно захватить платочек пальцами одной ноги и, ни разу не уронив, донести его любым способом (прыгая на одной ноге, на четвереньках) до противоположного конца зала. То же самое повторить другой ногой. Выигрывает тот, кто быстрее донесет платок, ни разу не уронив его.

### Великан и карлик

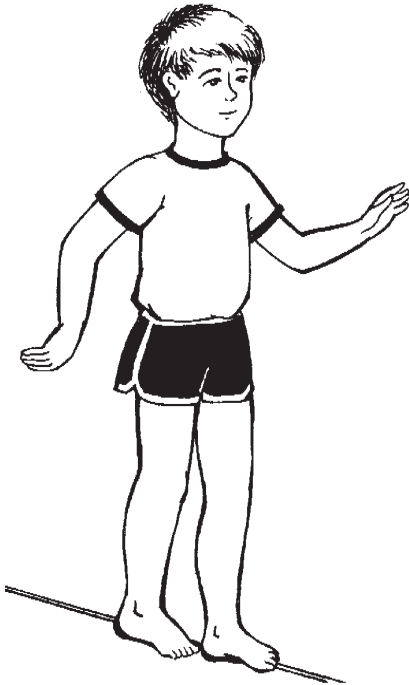
«Великаны» ходят, приподнимаясь на носках как можно выше. «Карлики» передвигаются, присев на корточки.

### Лошадка

Дети двигаются по кругу, подражая аллюру лошади: шагом, рысью, галопом.

**Пройди — не ошибись (рис. 2)**

Дети проходят по линии, начерченной мелом на полу, ставя пятку к носку впереди стоящей ноги. Затем идут обратно, спиной вперед, ставя носок к пятке.

*Рис. 2***Футболисты**

Двое детей становятся друг против друга в 20 шагах. Позади каждого на расстоянии 1 м устанавливаются «ворота» шириной 1,5 м. Один из игроков должен забросить мяч в ворота противника, ведя его то правой, то левой ногой. Если игроков много, можно разделить их на несколько команд.

**Ходьба «змейкой»**

Установить кегли (мячи, кубики и т.п.) в ряд на расстоянии 1 м друг от друга. Дети, держась за пояс впереди стоящих и образуя «змейку», обходят кегли, стараясь их не задеть.

**Резвый мешочек (рис. 3)**

Играющие становятся в круг. Водящий стоит посередине. Он вращает веревку с небольшим грузом (мешочком, наполненным песком) на конце. Дети следят за веревкой и при ее приближении стараются перепрыгнуть через нее.

*Рис. 3*

Не стоит недооценивать значение игры в процессе воспитания детей. Чем чаще взрослые играют с ними, тем лучше и быстрее они осваивают нужные



навыки. Дело в том, что ребенок, играя самостоятельно, не сразу может проявить себя, свою активность и инициативу, движения его часто однообразны и ограничены. Однако в играх с заданием действия ребенка приобретают целенаправленный характер: несколько раз повторяя движения, он закрепляет двигательные навыки, развивает подвижность и ловкость.

Вы можете сами придумывать игры, видоизменять и по необходимости усложнять уже известные. Ребенка надо учить играть (пусть это не покажется странным), тогда он будет не только крепким и здоровым, но и организованным и инициативным. Игра для детей — основная форма учебы, тренинг взаимодействия с окружающими, освоение различных социальных ролей и функций, моделирование разнообразных ситуаций и их разрешения.

Для более старших детей огромное значение приобретают занятия спортом.

Помогите своему ребенку освоить футбол, ходьбу на лыжах, научите его прыгать со скакалкой.

### Упражнения со скакалкой

Прыгать через скакалку могут все дети, в том числе и страдающие плоскостопием.

А чтобы избежать неприятностей, следует сначала прове-

сти курс лечебной гимнастики, укрепляющей мышцы и связки стоп, и только затем разрешать ребенку прыгать.

Скакалка подбирается для каждого ребенка индивидуально, соответственно его росту. Для этого надо, чтобы ребенок, наступив на скакалку, согнутыми руками натянул ее до уровня плеч (рис. 4).

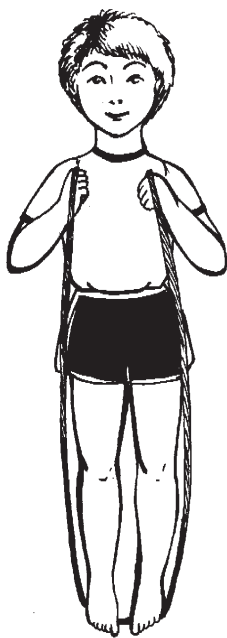


Рис. 4

### Перешагивание через неподвижную скакалку

Держа скакалку впереди себя, перешагивать через нее. Затем вращательным движением кистей, не напрягая рук, перекидывать скакалку через голову вперед и опять перешагивать.

**Перешагивание с бегом**

Держа скакалку сзади, пробежать 4—6 шагов, остановиться и, перекинув скакалку вперед через голову, перешагнуть через нее. Повторить несколько раз.

**Прыжок через качающуюся скакалку**

Держа скакалку впереди себя, перепрыгнуть несколько раз через нее обеими ногами вперед и назад.

**Перепрыгивание с бегом**

Держа скакалку сзади, пробежать несколько шагов и, перекинув ее через голову, перепрыгнуть через нее. Повторить несколько раз.

**Попеременные прыжки (рис. 5)**

Вращая скакалку кистями вперед, прыгать с одной ноги на

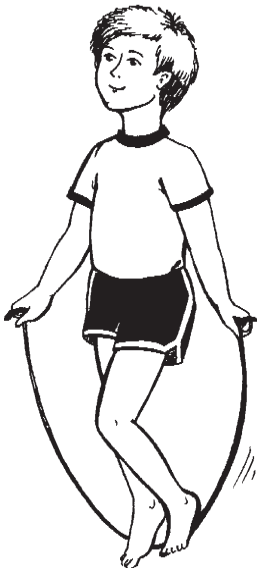


Рис. 5

другую. Следует держать туловище прямо и пружинить на носках.

**Прыжки на двух ногах (рис. 6)**

Прыгать через вращающуюся скакалку на слегка согнутых ногах, пружинисто отталкиваясь обеими стопами.

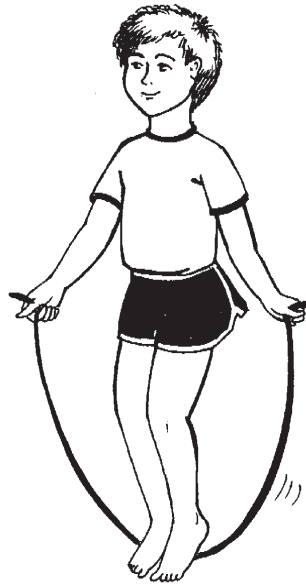


Рис. 6

**Прыжки на одной ноге (рис. 7)**

Прыгать через вращающуюся скакалку сначала на одной, затем на другой ноге.

**Прыжки с подскоками на обеих ногах**

Перепрыгивать через вращающуюся скакалку обеими ногами с промежуточными подскоками.

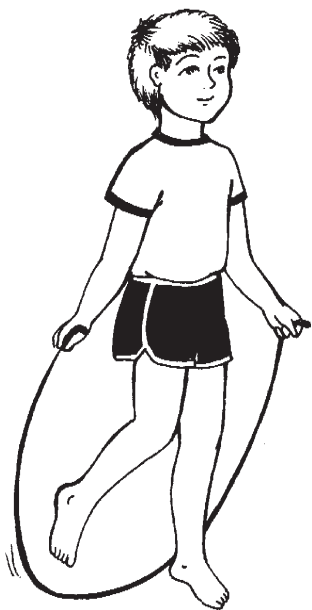


Рис. 7

### **Прыжки с подскоками на одной ноге**

Перепрыгнуть через вращающуюся скакалку на одной ноге, сделать на ней же подскок и повторить то же на другой ноге.

### **Бег со скакалкой**

Бежать и, вращая скакалкой, прыгать через нее то на одной, то на другой ноге.

## **Упражнения с длинной скакалкой**

### **Неподвижная скакалка**

Натянуть и укрепить скакалку на высоте 5 см от земли.

*I вариант.* Перешагивать через скакалку в одну и другую стороны.

*II вариант.* Перепрыгивать через скакалку обеими ногами.

*III вариант.* Перепрыгивать через скакалку с одной ноги на другую.

### **Качающаяся скакалка**

Раскачивать длинную скакалку на высоте 5 см от земли.

*I вариант.* Перешагивать через скакалку в обе стороны.

*II вариант.* Подбежать и перешагнуть через скакалку.

*III вариант.* Подбежать и перепрыгнуть через скакалку с одной ноги на другую.

### **Вращающаяся скакалка (рис. 8)**

Длинную скакалку вращают так, чтобы она почти касалась земли.



Рис. 8

*I вариант.* Подбежать и перепрыгнуть через скакалку с одной ноги на другую несколько раз, не задевая ее.

*II вариант.* Прыгать с ноги на ногу, делая на каждой ноге по два прыжка.

### Комбинированные прыжки

*I вариант.* Прыгать через скакалку вперед и назад.

*II вариант.* Прыгать через скакалку с легкими промежуточными подскоками или поворотом кругом.

### Прыжки на бегу

Вбежать под вращающуюся скакалку, перепрыгнуть через нее и выбежать.

## Приложение

### Есть ли у вас плоскостопие?

1. Появляются ли боли в ваших ногах в конце дня?  
Да (0 баллов); нет (1 балл).
2. Появляются ли отеки в области голеностопного сустава?  
Да (0 баллов); нет (1 балл).
3. Какую обувь вы носите?  
На сплошной подошве (0 баллов); на небольшом каблучке (1 балл); на высоком каблучке (0 баллов).
4. Выполняете ли вы специальные упражнения для укрепления мышц стопы и голени?  
Да (1 балл); нет (0 баллов).
5. Занимаетесь ли вы спортом?

- а) баскетбол, волейбол;
- б) плавание;
- в) гимнастика;
- г) легкая атлетика.

Да (1 балл); нет (0 баллов).

6. Достаточно ли вы ходите пешком (прогулки)?  
Да (1 балл); нет (0 баллов).
7. Закаляетесь ли вы?
  - а) ножные ванны (1 балл);
  - б) обтирание стоп (1 балл);
  - в) обливание общее (1 балл);
  - г) не закаляетесь (0 баллов).
8. Сколько раз в день вы питаетесь?
  - а) один (0 баллов);
  - б) два (0 баллов);
  - в) три и более (1 балл).
9. Потребляете ли вы витамины (овощи, фрукты)?  
Да (1 балл); нет (0 баллов).

### Критерии оценки

— Если вы набрали до 5 баллов, у вас плоскостопие. Обратитесь к врачу.

— Если вы набрали от 5 до 10 баллов, у вас предрасположенность к плоскостопию.

— Если вы набрали от 10 баллов и более, плоскостопия у вас нет.

Поддерживайте свою физическую форму! Помните: плоскостопие легче предупредить, чем лечить.

\* \* \*

1. Возьмите чистый листок бумаги, положите его на пол.

2. Намажьте стопы жирным кремом и встаньте на листок.
3. На листе остается отпечаток стоп. Возьмите карандаш и проведите линию, соединив края подошвенного углубления.
4. Проведите перпендикуляр к этой линии, пересекающий углубления стопы в самом глубоком месте (схема).
5. Если отпечаток в узкой части составляет не более  $\frac{1}{3}$  этой линии — стопа нормальная, если достигает  $\frac{1}{2}$  этой линии — у вас плоскостопие, обратитесь к врачу-ортопеду.

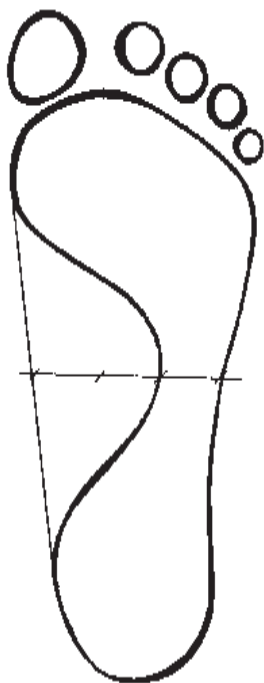


Схема определения плоскостопия

## Диагностика плоскостопия

### Плантография и подометрия по М.Ф. Фридланду

#### Плантография

1. Возьмите чистый лист бумаги, положите его на пол.
2. Намажьте стопу гуашью.
3. Пациент должен встать ногами на лист бумаги, туловище прямое, ноги вместе, чтобы масса тела распределилась равномерно.

#### Подометрия

На плантограмме проведите прямую линию через центр пятки и между отпечатками III и IV пальцев, условно отделяя наружный свод стопы, образуемый пяточной и IV—V плюсневыми костями.

Если оттиск не выходит за пределы этой линии на середине отпечатка, уплощения средней части стопы нет. Измерения делаются в мм. Отношение закрашенной части к установленной ширине наружного свода характеризует *степень плоскостопия* (С.Ф. Годунов):

нормальная стопа — 0,51—1,0; пониженный свод — 1,11—1,20;  
 I степень — 1,21—1,30;  
 II степень — 1,31—1,50;  
 III степень — 1,51 и более (II).

#### Пример

Закрашенная часть середины отпечатка плантограммы равна 60 мм.

Ширина наружного свода равна 40 мм.

Степень плоскостопия:  $60 : 40 = 1,5$ .

**Определение индекса свода стопы по М.Ф. Фридланду**

1. Измерьте в мм высоту стопы, т.е. расстояние от пола до верхней поверхности ладьевидной кости, и длину стопы от кончика I пальца до задней окружности пятки.

2. Умножьте высоту в мм на 100 и разделите на длину стопы. Индекс нормального свода стопы колеблется от 31 до 27, от 27 до 25 и ниже — плоскостопие.

**Пример**

Высота стопы равна 50 мм.  
Длина стопы равна 270 мм.  
Индекс —  $50 \times 100 : 270 = 18,5$  (плоскостопие).

**Издательство «ТЦ Сфера» представляет книги серии «Будь здоров, дошкольник»**



**ИГРЫ, КОТОРЫЕ ЛЕЧАТ.  
ДЛЯ ДЕТЕЙ 3—5, 5—7 ЛЕТ**

Авторы — Бабенкова Е.А., Федоровская О.М.

В пособии представлены различные виды игр и физических упражнений, направленные на профилактику заболеваний и проведение оздоровительной работы с детьми 3—5 лет. Особое внимание уделено организации подвижных игр на свежем воздухе, а также занятиям с детьми, имеющими отклонения в развитии психики, дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата. Материал можно использовать в обычных ДОО, в детских садах компенсирующего вида и дома.

Адресовано воспитателям, психологам, педагогам ДОО, родителям.

**Закажите в ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНЕ**  
[www.sfera-book.ru](http://www.sfera-book.ru)

**Наш адрес:** 129226, Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 18, корп. 3.

**Тел.:** (495) 656-72-05, 656-73-00

**E-mail:** [sfera@tc-sfera.ru](mailto:sfera@tc-sfera.ru)

**Сайты:** [www.tc-sfera.ru](http://www.tc-sfera.ru), [www.sfera-podpiska.ru](http://www.sfera-podpiska.ru)

**Интернет-магазин:** [www.sfera-book.ru](http://www.sfera-book.ru)

# Физкультурный досуг «Взрослые и дети — неразлучные друзья»

## С детьми старшего дошкольного возраста и их родителями

**Кутова А.А.,**

воспитатель ДО № 2 ГБОУ «Школа № 1034», Москва

СОТРУДНИЧЕСТВО

Любой родитель, отдавая ребенка в дошкольную образовательную организацию, мечтает, чтобы малыш попал в теплые заботливые руки, получил багаж необходимых знаний и умений, но главное — чтобы он был здоровым, активным и веселым. Не случайно говорят: «В здоровом теле — здоровый дух!» Поэтому первоочередная задача всех педагогов — заботиться о здоровье воспитанников. Только благодаря нашей слаженной работе, взаимодействию всех специалистов ДОО между собой, а также с семьями воспитанников, мы сможем создать оптимальные условия для гармоничного развития личности каждого ребенка.

Воспитание всегда начинается в семье, поэтому педагогам ДОО необходимо оказывать профессиональную помощь каждой семье в воспитании здорового ребенка.

*Цель* взаимодействия инструктора по физкультуре с семьями воспитанников: организация целенаправленной систематической совместной работы педагогов и родителей, направленной на повышение двигательной активности и уровня общего физического развития детей.

В настоящее время существует множество разнообразных форм работы по взаимодействию с семьями воспитанников. Мы в своей работе успешно применяем следующие:

- анкетирование;
- родительские собрания;



- открытые показы организованной образовательной деятельности по физическому развитию;
- физкультурные досуги и праздники;
- индивидуальные и групповые беседы;
- консультации;
- оформление наглядно-информационного стенда.

Анкетирование позволяет познакомиться с индивидуальными особенностями семей, получить информацию об интересах ребенка, его жизни в семье, а также проанализировать качество проводимой работы.

На открытых показах образовательной деятельности родители с удовольствием наблюдают за всеми этапами занятия, знакомятся с особенностями развития основных движений у детей конкретного возраста, учатся и затем применяют различные игровые приемы для привлечения детей к занятиям физическими упражнениями.

На родительских собраниях есть возможность наладить контакт с семьями, дать родителям общие представления об особенностях физического развития детей, обсудить вопросы техники безопасности и другие темы, наметить направления дальнейшего сотрудничества.

Индивидуальные беседы — самый доступный и быстрый способ связи с родителями по различным вопросам.

Наибольшей популярностью среди семей наших воспитанников пользуются совместные физкультурные праздники и досуги. Участие в соревнованиях детей и взрослых благотворно влияет на взаимоотношения в семье, позволяет лучше узнать друг друга, дает возможность испытать чувство гордости за успехи семьи. В нашем дошкольном отделении каждый год проходят следующие мероприятия: «День молодой семьи», «Моя мама лучшая на свете!», «А ну-ка, папы!», «Мальчишки и девчонки, а также их родители» и т.д. Каждое из мероприятий дарит взрослым и детям заряд положительных эмоций и способствует укреплению связи семьи и ДОО.

Предлагаем вниманию сценарий досуга для детей старшего дошкольного возраста и их родителей «Взрослые и дети — неразлучные друзья»

*Цель:* формирование физической культуры личности.

*Задачи:*

- пропагандировать здоровый образ жизни;
- укреплять связи семьи и дошкольной организации через привлечение родителей к совместным с детьми мероприятиям;
- развивать личность ребенка на основе овладения физической культурой;
- воспитывать чувства коллективизма, товарищества, взаи-

мовыручки, творческого мышления.

**Оборудование:** степ-платформы, кегли, обручи, мешки, скамейки, воздушные шары, ракетки, надувные мячи, кастрюли, половники, шары из сухого бисера, корзины, буквы.

\* \* \*

Спортивный зал украшен воздушными шарами, гирляндами, плакатами.

**В е д у щ и й.** Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые гости! Нам очень приятно видеть всех вас сегодня в нашем зале! Мы начинаем самую веселую из всех спортивных и самую спортивную из всех веселых игр — «Веселые старты»! Наш спортивный зал превращается в веселый стадион! Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте.

Но сегодня не совсем обычный спортивный праздник, он посвящается семье! Не секрет, что все азы воспитания ребенок получает в семье, не зря говорят, что дети похожи на своих родителей и пример они берут тоже с них и со взрослых вообще. Сегодня в наших соревнованиях примут участие две команды: команда, состоящая из воспитателей и детей, и команда, состоящая из родителей и детей. Наши соревнования пройдут под общим девизом: «Взрослые и дети — неразлучные друзья».

### **Степ-аэробика для девочек «Неразлучные друзья»**

(муз. В. Шаинского,  
сл. М. Танича)

1. Бег на месте на подскоках.

2. И.п.: стоя перед степом, ноги вместе, руки опущены.

1 — поворот головы вправо; 2 — прямо; 3 — влево; 4 — прямо. Повторить 2 раза.

3. И.п.: то же.

1 — наклон головы вниз; 2 — и.п.; 3 — наклон головы назад; 4 — и.п. Повторить 2 раза.

4. И.п.: стоя перед степом, ноги вместе, руки на поясе.

1 — правый носок на степ; 2 — и.п.; 3 — левый носок на степ; 4 — и.п. Повторить 4 раза.

5. И.п.: стоя перед степом, ноги вместе, руки опущены.

1 — шаг правой ногой на степ; 2 — левую ногу согнуть в колене и поднять вверх, хлопок над головой; 3 — шаг левой ногой назад; 4 — и.п. То же другой ногой. Повторить 4 раза.

6. И.п.: о.с. справа от степа, руки на поясе.

1 — шаг левой ногой на степ; 2 — приставить правую ногу; 3 — шаг левой ногой со степа; 4 — правую ногу на пятку на степ, руки в стороны; 5 — шаг правой ногой на степ; 6 — приставить левую ногу; 7 — шаг правой ногой со степа; 8 — левую ногу на пятку на степ. Повторить 2 раза.

7. И.п.: о.с. перед степом, руки согнуты перед грудью.

1 — шаг правой ногой на степ; 2 — приставить левую ногу, присесть, руки в стороны; 3 — встать, шаг правой ногой назад; 4 — и.п. Повторить 2 раза.

8. Обогнуть степ справа на подскоках, остановиться перед степом, сесть на него.

9. И.п.: сидя на степе, упор на руки сзади, ноги согнуты в коленях.

Выполнить упражнение «Велосипед».

10. Встать, обогнуть степ слева на подскоках, остановиться перед ним.

11. И.п.: о.с. руки опущены.

1 — прыжок, ноги врозь, руки в стороны; 2 — прыжок, ноги вместе, руки вниз. Повторить 4 раза.

12. Повторить упражнение 5.

В е д у щ и й. Спасибо нашим девочкам за зажигательное открытие наших соревнований! До начала их вам необходимо представить свои команды.

Капитаны произносят названия и девизы команд.

Команды познакомились, а теперь давайте поприветствуем наше многоуважаемое жюри.

Ведущий представляет жюри.

Наконец мы все познакомились. А теперь давайте поздороваемся.

### Игра «Давайте поздороваемся»

Под музыку участники гуляют по залу. Как только музыка за-

канчивается, играющие подходят друг к другу и здороваются теми частями тела, которые называет ведущий: коленом, плечом, носом, спиной и т.д.

В е д у щ и й. Мы представились, поприветствовали друг друга, но прежде чем начинать соревнования, нужно размяться. Приглашаю команды на разминку.

**Разминка под песню «Пригалки — скакалки»** (муз. и сл. Н. Пешковой) (*творческая работа музыкальных руководителей из Санкт-Петербурга Л.А. Новиковой, Е.Ю. Сухановой*)

Участники стоят врассыпную.

*Вступление*

Дети указательным пальцем правой руки «считают», затем повторяют то же указательным пальцем левой руки.

Машут правой рукой над головой, одновременно выполняя прыжки вправо-влево, кружатся, затем повторяют то же левой рукой.

*1-й куплет*

Выполняют справа «моталочку», притопывая пяткой правой ноги. Повторяют те же движения слева.

Выполняют 3 шага по диагонали вправо, хлопок и притоп одновременно. Повторяют те же движения влево.

*Припев*

Прыгают, «крутя скакалку», прыжок — ноги в стороны, поворот на 180°, ноги вместе.

Повторяют движения спиной к зрителям, поворачиваются на 180°.

Прыгают по 2 раза по очереди на правой и левой ноге.

Прыгают «крестиком».

*Проигрыш*

Повторяют движения вступления.

*2-й куплет*

Выполняют движение «обезьянки».

Выполняют 3 шага по диагонали вправо, хлопок и притоп одновременно. Повторяют те же движения влево.

*Проигрыш*

Солистки прыгают на скакалках, все хлопают.

*Припев*

Дети повторяют движения припева.

*Окончание*

Повторяют движения вступления.

Отходят назад спиной, машут над головой, затем хлопают в ладоши.

### **Эстафета для взрослых «Комбинированная»**

Участник команды прыгает в мешке до обруча, снимает мешок, пролезает через обруч, делает три прыжка через скамейку, огибает пенек (кегли), возвращается к обручу, вновь пролезает через него, надевает мешок, возвращается к команде, снимает мешок и передает его следующему участнику.

### **Эстафета «Веселый бадминтон»**

Участник «змейкой» проходит между кеглями, отбивая воздушный шар ракеткой, возвращается к команде по прямой, передает ракетку и шарик следующему участнику.

В е д у щ и й. А теперь немного отдохнем. Я буду читать стихи, а вы, где нужно, мне дружно помогайте.

Я начну, а вы кончайте,  
Дружно хором отвечайте.  
Игра веселая футбол,  
Уже забили первый ... (*гол*).

Вот разбежался сильно кто-то  
И без мяча влетел в ... (*ворота*).

А Петя мяч ногою хлоп  
И угодил мальчишке в ... (*лоб*).

Хочет весело мальчишка,  
На лбу растет большая ...  
(*шишка*).

Но парню шишка нипочем,  
Опять бежит он за ... (*мячом*).

С этим заданием мы справились, продолжим эстафеты.

### **Эстафета «Близнецы»**

Удерживая животами большой надувной мяч и взявшись за руки, два участника команды бегут до ограничительного знака и обратно. У линии старта передают эстафету следующей паре.

### **Эстафета для взрослых «Ночные обжорки»**

Участники надевают каски, берут в руки по поварешке, им за-

вызывают глаза. На линии старта участник, стоя на четвереньках, вращается вокруг себя под счет до пяти. Участники ползут на четвереньках и стучат поварешкой по полу в поисках кастрюльки. Кастрюля находится в центре зала. Побеждает тот, кто первым ударит по кастрюле.

В е д у щ и й. А теперь немного отдохнем и отгадаем загадки.

Не похож я на коня,  
А седло есть у меня.  
Спицы есть, они, признаться,  
Для вязанья не годятся.  
Не будильник, не трамвай,  
А звоню я, так и знай.

*(Велосипед.)*

Сижу верхом не на коне,  
А у туриста на спине.

*(Рюкзак.)*

По пустому животу  
Бьют меня — неведомогу!  
Метко сыплют игроки  
Мне ногами тумачи.

*(Футбольный мяч.)*

Не пойму, ребята, кто вы?  
Птицеловы, рыболовы?  
Что за невод во дворе?  
— Не мешал бы ты игре!  
Ты бы лучше отошел,  
Мы играем в ... *(волейбол).*

Когда весна берет свое  
И ручейки бегут звеня,  
Я прыгаю через нее,  
Ну а она — через меня.

*(СКАКАЛКА.)*

### Эстафета «Салют»

По залу разбрасывают шары двух цветов. Каждая команда собирает шары определенного цвета. Побеждает команда, первой собравшая все шары своего цвета.

### Эстафета «Праздничная»

Участникам необходимо добежать до противоположной стороны зала, взять лист с буквой и вернуться обратно. Эстафета считается законченной, когда команда выстроилась, держа перед собой составленное слово. Получаются слова: «дружба», «победа».

В е д у щ и й. Команды замечательно справились со всеми испытаниями. Пока жюри подводит итоги, предлагаю всем потанцевать.

### Танец «Чудо-детство»

(муз. и сл. С. Ведерникова)

*(автор движений — О. Царева, д/с «Ярвеотса», г. Таллин)*

#### *Проигрыш*

Дети выходят поскаками, занимают свои места.

Мамы, папы, вы поймите,

Выполняют две пружинки вправо-влево.

Нашу сказку не спугните.

Движения указательным пальцем.

Мы теперь уже большие,

Семь шагов на месте.

Вам туда дороги нет!

Перекрещивают руки внизу, раскрывают их (рисуют солнце) и опускают вниз.

Мамы, папы, подождите  
И с порога поглядите,  
За большой, заветной дверью  
Чудо-детства яркий свет.

Повторяют движения первого четверостишия.

Чудо, чудо-детство,

Выполняют два приставных шага вправо, один хлопок.

Сказка по соседству,

Два приставных шага влево, один хлопок.

Чудо, чудо-детство,

Кружатся вправо на поскоке.

Вечная игра!

Поднимают руки вверх, раскрывают ладони.

Чудо, чудо-детство,  
Детям по наследству,  
Чудо, чудо-детство,  
Чудная пора!

Повторяют движения припева.

*Проигрыш*

Выполняют 4 хлопка, 6 поскоков.

Мамы, папы, помолчите,

Две пружинки вправо-влево.

Ничего не говорите,

Прикладывают палец к губам.

Вы же знаете, как трудно

Семь шагов на месте.

Нам на месте усидеть.

Перекрещивают руки внизу, раскрывают их (рисуют солнце) и опускают вниз.

Мамы, папы, потерпите,

Выполняют пружинку вправо, грозят пальцем.

Детство вы не торопите,

То же влево.

У детей проходит детство,

Семь шагов на месте, одновременно перекрещивают руки внизу, раскрывают их (рисуют солнце) и опускают вниз.

Нужно многое успеть!

*Припев*

Повторяют движения припева.

*Проигрыш*

Выполняют движение «Буратино» вправо, пружинящие движения на месте. То же влево.

*Припев*

Повторяют движения припева.

В е д у щ и й. Слово предоставляется председателю жюри.

Жюри подводит итоги, проходит награждение команд.

Наши соревнования подошли к концу.

Пусть все это только игра,  
Но ею сказать мы хотели:  
Великое чудо — семья!

Храните ее, берегите ее!  
Нет в жизни важнее цели!

### Литература

*Бочарова Н.И.* Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста. М., 2004.

*Давыдова О.И., Богославец Л.Г., Майер А.А.* Работа с родителями в детском саду: Этнопедагогический подход. М., 2005.

*Доронова Т.Н.* Взаимодействие дошкольного учреждения с родителями. Пособие для работников ДОУ. М., 2002.

*Евдокимова Е.С.* Педагогическая поддержка семьи в воспитании дошкольника. М., 2008.

*Зверева О.Л.* Методическая помощь воспитателям в подготовке к общению с родителями // Управление ДОУ. 2002. № 4.

*Зверева О.Л.* Современные формы взаимодействия ДОУ и семьи // Воспитатель ДОУ. 2009. № 4.

*Козлова Т.В.* Физкультура для всей семьи. М., 2001.

*Маханева М.Д.* Воспитание здорового ребенка: Пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений. М., 2000.

### СЕМЬ ГЛАВНЫХ ЗИМНИХ РУССКИХ ИГР\*

Зимой в России скучать не принято, а принято играть в зимние игры, которых с давних пор в стране существовало множество. Предлагаем вспомнить самые популярные.

**1. Царь горы.** На «вершине» снежной горы стоял «царь» — опытный борец, которого пытались столкнуть вниз молодые поединщики. «Царь» отбивался от нападавших голыми руками или деревянным посохом. Те, в свою очередь, сражались веревками и кнутами. Победившего награждали новыми сапогами или кафтаном и перчатками.

**2. Взятие снежного городка.** Когда играющих было много, составлялись целые армии. Одни защищали снежную крепость, другие атаковали ее. Осада шла по всем законам военного искусства: в бой шли пешими и на лошадях, использовали подкопы, из подручных предметов строили осадные орудия. Осаждаемых было не так легко победить: они брали в руки метлы, лопаты, высыпали на врагов чаны снега, стреляли холостыми зарядами из ружей. Чтобы следить за соблюдением правил, выбирали «городничего». По его команде начинался и заканчивался штурм.

**3. Клюшки.** Играли в «клюшки», используя деревянные шары и «клюшки» из изогнутых корней деревьев. По правилам надо было загнать шар в ледяные лунки или же отправить его за линию на территории противника. Большим поклонником этой игры был Петр I. В его царствование на ледовые турниры собирались сотни зрителей.

**4. Катание на коньках.** На Руси о коньках знали с давних времен. Их делали из костей животных. Такие коньки долгое время считались чем-то вроде детской забавы. Лишь с изобретением деревянных коньков, к которым снизу приделывали металлические полозы, кататься на льду стало легче.

\* Начало. Окончание на с. 88.



# Развлечение по правилам дорожного движения «Страна Светофория»

## Для детей старшего дошкольного возраста

**Тишкина Н.В.,**

воспитатель МБДОУ д/с № 14, г. Мценск Орловской обл.

*Цель:* сохранение жизни и здоровья воспитанников посредством выработки у них привычки безопасного поведения на улицах и дорогах.

*Задачи*

*Образовательные:*

- совершенствовать знания правил дорожного движения;
- учить адекватно реагировать на непредвиденные ситуации на дороге;
- обсуждать опасные ситуации на дороге.

*Развивающие:*

- учить ориентироваться в окружающей обстановке на дороге;
- развивать навыки распознавания дорожных знаков, умение ими пользоваться в повседневной жизни;
- стимулировать внимание воспитанников;
- учить распознавать виды транспорта.

*Воспитательные:*

- прививать культуру поведения в транспорте, на тротуаре, при переходе проезжей части;

— воспитывать чувство коллективизма в командной игре, умение переживать за товарищей.

*Оборудование:* эмблемы для команд (косынки красного, желтого и зеленого цвета); костюм Светофорчика; дорожные знаки; 3 обруча; карточки с загадками; картинки на тему «Транспорт»; эластичные бинты; дидактическая игра «Собери светофор»; цветик-семицветик; мультимедийное оборудование.

*Предварительная работа:* чтение тематической художественной литературы, рассматривание плакатов с дорожными ситуациями, заучивание стихотворений о ПДД, беседы о ПДД, дидактические игры: «Назови дорожный знак», «Элементы дороги», «Виды транспорта»; подвижные игры: «Гаражи», «Веселые трамвайчики», «Красный, желтый, зеленый», «Мяч в корзину».

\* \* \*

Под веселую музыку дети входят в зал.

В е д у щ и й. Здравствуйте,  
друзья!

Сегодня интересный день!

И праздник нам

начать не лень!

Нас солнца луч смешит

и дразнит,

Нам нынче весело с утра!

Весна нам дарит

звонкий праздник

И главный гость на нем —

игра!

До сих пор вы ходили по улицам нашего прекрасного города с мамами и папами, но скоро вы пойдете в школу и вам придется ходить по улицам самостоятельно. По дорогам движется очень много автотранспорта, переходить проезжую часть в неположенном месте очень опасно. Автомобили и пешеходы по улице двигаются по строгим правилам. Вы знаете их?

Дети отвечают.

Ну что ж, тогда мы сегодня закрепим знание этих правил.

Итак, в нашей игре будут участвовать три команды: Красных, Желтых и Зеленых.

Команда Красных

Командам Желтых и Зеленых

Шлем мы пламенный привет!

И от души мы им желаем

Всегда знать правильный ответ.

Команда Желтых

Мы соперникам кричим:

«С вами мы сразимся,



Только знайте, что мы вам  
Просто не дадимся!»

Команда Зеленых

Соперникам мы говорим

от души:

«Будьте успешны и хороши!»

В е д у щ и й. Командам желаю  
удачи в игре!

Ребята, а вы помните сказку «Цветик-семицветик»? В этой сказке волшебница подарила девочке Жене цветик-семицветик, и Женя смогла исполнить семь своих желаний. Сегодня нам такой же цветок подарила Фея светфорных наук.

Г о л о с Ф е и. Это удивительный цветок, на каждом его лепестке я написала вам необычные задания, с которыми вы должны справиться. По моему хотению, по моему велению, Цветок, сделай детей умными и внимательными на дорогах.



В е д у щ и й. Давайте оторвем первый лепесток и узнаем, что там написано.

Предлагаю я командам  
В первый конкурс поиграть,  
На серьезные вопросы  
Вам придется отвечать.

Ведущий отрывает первый лепесток и дает детям задание — ответить на вопросы.

*Вопросы:*

- Как называют людей, идущих по улице? (*Пешеходы.*)
- По какой части улицы должны ходить пешеходы? (*По тротуару, пешеходной дорожке, обочине.*)
- Как называется человек, управляющий движением на

проезжей части? (*Регулировщик.*)

- Где пассажиры ожидают автобус? (*На остановке.*)
- Сколько сигналов имеет пешеходный светофор? Какие они? (*Два — красный, зеленый.*)
- Как называется человек, едущий в транспорте, но не управляющий им? (*Пассажир.*)

В е д у щ и й. Молодцы, ребята!

В машине, в машине  
Шофер сидит.  
Машина, машина  
Идет, гудит.  
В машине, в машине  
Детей полно.  
Поехали дети,  
Глядят в окно.



Ребята, какие виды транспорта вы знаете?

Дети отвечают.

Давайте оторвем второй лепесток и узнаем, что там написано.

Ведущий отрывает лепесток и дает детям задание.

### **Дидактическая игра «Разложи дорожный транспорт»**

На столе лежат картинки с различными видами транспорта (грузовой, пассажирский, специальный). Детям необходимо разложить их таким образом, чтобы в красном обруче были все изображения грузового транспорта (задание для команды Красных), в желтом —

пассажирского (для команды Желтых), а в зеленом — специального (для команды Зеленых).

В е д у щ и й. Давайте оторвем третий лепесток и узнаем, что там написано.

Ведущий отрывает лепесток и дает детям задание.

Чтоб пыл веселья не угас,  
Чтоб время шло быстрее.  
Друзья, я приглашаю вас  
К загадкам побыстрее.

### **Загадки и отгадки**

Эту ленту не возьмешь  
И в косичку не вплетешь.  
На земле она лежит,  
Транспорт вдоль по ней бежит.  
(Дорога.)



Тут машина не пойдет.  
Главный здесь — пешеход.  
Чтоб друг другу не мешать,  
Нужно справа путь держать.

*(Тротуар.)*

На обочинах стоят,  
Молча с нами говорят.  
Всем готовы помогать,  
Главное — их понимать.

*(Дорожные знаки.)*

Рядышком с шоссе лежит,  
По ней транспорт не бежит.  
Ну а если вдруг беда,  
То съезжают все сюда.

*(Обочина.)*

Чтоб тебе помочь, дружок,  
Путь пройти опасный,  
День и ночь горят огни —  
Зеленый, желтый, красный.

*(Светофор.)*

Посмотри, силач какой,  
На ходу одной рукой  
Останавливать привык  
Пятитонный грузовик.

*(Регулировщик.)*

В е д у щ и й. Молодцы, ребята!  
Все загадки верно отгадали!  
Давайте оторвем четвертый лепесток  
и узнаем, что там написано.

Ведущий отрывает лепесток и дает детям задание.

Помогает с давних пор  
Детям друг наш светофор.  
Объяснит без напряжения  
Всем нам правила движенья.

Предлагаю вам всем вместе  
поиграть и светофор каждой команде собрать.

### **Подвижная игра «Собери светофор»**

Дети из частей (корпус, круги-сигналы, подставка) собирают светофор.

В е д у щ и й. Молодцы, светофор вы собрали! Давайте оторвем пятый лепесток и узнаем, что там написано.

Ведущий отрывает лепесток и дает детям задание.

По городу, по улице  
Не ходят просто так:  
Когда не знаешь правила,  
Легко попасть впросак.

### **Конкурс капитанов**

Участвуют капитаны команд. Каждый капитан с помощью эластичного бинта накладывает одному из детей тугую повязку на руку — от запястья до локтя.

В е д у щ и й. Молодцы, капитаны! Вы правильно и аккуратно наложили повязки и оказали пер-

вую медицинскую помощь при ушибе руки.

Ну что же, отрываем шестой лепесток.

Ведущий отрывает лепесток и дает детям задание.

На дорогах знаков много,  
Их все дети должны знать!  
Ведь все правила движенья  
Нужно точно выполнять.

Ребята, на какие группы делятся знаки?

Д е т и. Запрещающие, предупреждающие, информационно-указательные, знаки сервиса.

### Игра «Собери знак»

Каждая команда получает по одному дорожному знаку, разрезанному на несколько частей. Члены команд собирают свой знак, капитан внимательно следит за правильностью выполнения задания, затем называет собранный знак и группу, к которой он относится.

В е д у щ и й. Ребята, вы замечательно собрали знаки!

Дети садятся на свои места.

Закон улиц и дорог очень добрый: он охраняет нас от страшного несчастья, бережет жизнь, но он очень суров к тем, кто его нарушает. Поэтому только постоянное соблюдение правил дорожного движения позволяет переходить улицу смело.

Давайте оторвем последний, седьмой, лепесток и узнаем, что там написано.

Ведущий отрывает лепесток и дает детям задание.

В жизни, в пути не однажды  
Знак тебе встретится каждый.  
Требуют знаки дорожные:  
Будьте всегда осторожными!

Я предлагаю вам просмотреть дорожные ситуации и решить их.

### Проблемные ситуации «Опасно — безопасно»

Ведущий демонстрирует детям картинки, презентацию или видео, иллюстрирующие разные ситуации на дороге. Дети оценивают, опасны или безопасны увиденные ситуации.

#### 1 - й ребенок

Перейти через дорогу  
вам на улицах всегда  
И подскажут и помогут  
говорящие цвета.  
Красный свет вам скажет:  
«Нет!» —  
сдержанно и строго.  
Желтый свет дает совет —  
подождать немного.  
А зеленый свет горит:  
«Проходите», — говорит.

#### 2 - й ребенок

С площадей и перекрестков  
на меня глядит в упор  
С виду грозный и серьезный  
долговязый светофор.  
Он и вежливый и строгий,  
он известен на весь мир.  
Он на улице широкой —  
самый главный командир.



3 - й ребенок  
У него глаза цветные,  
    не глаза, а три огня!  
Он по очереди ими  
    сверху смотрит на меня.  
Я его, конечно, знаю.  
    Да и как его не знать!  
Я отлично понимаю все,  
    что хочет он сказать!

*И. Лешкевич*

В е д у щ и й. Кажется, к нам  
кто-то в гости идет!

Под музыку выходит Свето-  
форчик.

Светофорчик  
Познакомимся, друзья,  
Светофорчик — это я!  
Лет пока еще мне мало,

Но, ребята, все равно  
Я дорожные сигналы  
Изучил уже давно!

В е д у щ и й. Здравствуй, Светофорчик! Мы очень рады, что ты к нам пришел. Ты знаешь, а ведь ребята все задания Феи светофорных наук выполнили! И они показали отличное знание правил дорожного движения!

Светофорчик. Ребята, как я рад за вас! Фея вами очень гордится! Я тоже хочу с вами поиграть.

**Игра «Да — нет»**

Быстрая в городе нашем езда.  
Правила знаешь движения?  
(Да.)



Сел в автобус, не взял билет.  
Так поступать полагается?  
(Нет.)

Старушка, преклонные очень  
года.  
Ты место уступишь ей? (Да.)

Вот в светофоре горит крас-  
ный свет.  
Можно идти через улицу?  
(Нет.)

Ну а зеленый горит, что тогда —  
Можно идти через улицу? (Да.)

В е д у щ и й. Светофорчик, я  
знаю еще одну интересную игру,  
хочешь с ребятами поиграть?

С в е т о ф о р ч и к. Конечно,  
хочу!

В е д у щ и й. Ребята, вы люби-  
те сказки? Я надеюсь, что вы хо-  
рошо помните сказочных героев.  
Ваша задача — вспомнить и на-  
звать средства передвижения ска-  
зочных героев. Я буду называть  
героя из сказки, а вы называйте,  
на чем он ехал, летел, плыл.

- Емеля. (Печка.)

- Баба Яга. (Ступа.)
- Золушка. (Карета.)
- Айболит. (Волк, кит, орел.)
- Дюймовочка. (Ласточка.)
- Крокодил Гена. (Паровоз.)
- Кот Леопольд. (Велосипед.)
- Старик Хоттабыч. (Ковер.)

С в е т о ф о р ч и к. Молодцы,  
ребята! За хорошие знания пра-  
вил дорожного движения мы с  
Феей награждаем вас призами.

Светофорчик вручает детям по-  
дарки.

В е д у щ и й. Огромное спа-  
сибо вам за такие замечательные  
подарки!

По трассам, улицам, проулкам  
Машины едут взад-вперед.  
А ты выходишь на прогулку,  
Теперь, мой друг, ты пешеход!  
Должны друг друга уважать  
Водитель с пешеходом!  
Друг другу не должны мешать —  
Быть вежливым народом!

Ребята, я желаю вам удачи и  
успехов!

## О роли физической культуры в системе современного образования

**Никифоров В.А.,**

учитель физкультуры Домодедовской СОШ № 4, тренер-  
преподаватель ДЮСШ «Олимп», г. Домодедово Московской обл.

Современное содержание об-  
разования в области физической культуры нацеливает не только  
на то, чтобы выпускник школы

вышел в жизнь достаточно физически подготовленным, но и на то, чтобы он был действительно образованным в физической культуре: владел средствами и методами работы со своим телом, укрепления и сохранения здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма; умел организовывать и грамотно проводить свои занятия физическими упражнениями.

Сегодня физическая культура для детей дошкольного и школьного возраста все больше становится ответственной за формирование у подрастающего поколения ориентации на здоровый образ жизни. Занятия физкультурой сначала в детском саду, а затем и в школе учат ребенка самоконтролю, самокритике. Ребенок учится ценить время, организовывать распорядок дня, без чего невозможна нормальная жизнь любого человека.

Современное содержание занятий физической культурой в детском саду и школе должно исходить из следующих условий:

- удовлетворение интересов общества во всестороннем физическом развитии детей;
- организация здорового образа жизни человека, укрепление здоровья и поддержание долголетия;
- индивидуальное развитие культуры собственного тела ребенка, возможности активно включаться в разнообразные

трудовые, физкультурно-спортивные и культурные мероприятия;

- формирование знаний, умений и навыков в организации и проведении самостоятельных форм занятий, чтобы использовать физические упражнения для целенаправленного развития физических качеств, двигательной подготовки и культуры движений, формирования осанки и телосложения;
- развитие мышления, обучение межличностному общению, уважению к себе и окружающим, возможность для самовыражения и самоопределения.

Физическая культура — это развитие физического и духовного в человеке, способ развития целостной личности.

Одной из главных целей инструкторов по физкультуре детских садов и учителей физической культуры общеобразовательных школ должно быть формирование у детей положительного отношения к физической культуре. Для достижения этой цели необходимо использовать разнообразие всех доступных средств и методов.

Активность обучающихся зависит от многих факторов, основные из которых: правильная постановка задач урока, создание положительного эмоционального фона, оптимальная загруженность детей.

Существует множество способов разнообразить проведение занятий физкультурой: использовать фронтальную, групповую или круговую организацию; включать различные новые физические упражнения; менять обстановку, условия урока (например, выходить из спортивного зала на воздух); использовать игровой и соревновательный методы, командные спортивные игры для повышения двигательной активности и достижения удовлетворенностью уроками физической культуры.

Игра — это привычная форма занятий как для детей дошкольного возраста, так и школьников. Для дошкольников и младших школьников это не только развлечение, но и способ развития. С помощью игр, требующих проявления двигательной активности, дети усваивают правила и нормы рациональных форм движений, развивают психические и физические качества, коммуникативные способности.

Подвижные игры и занятия командными видами спорта на занятиях физической культурой развивают дух коллективизма, сотрудничества.

Среди командных спортивных игр баскетбол занимает одно из самых почетных мест. Его придумал в конце XIX в. преподаватель физической культуры в американском колледже Спрингфилд. В системе физического

воспитания баскетбол приобрел огромную популярность из-за экономической доступности игры, высокой эмоциональности, большого зрелищного эффекта и самое главное — благоприятного воздействия на организм. Игра в баскетбол требует от участников скорости, выносливости, силы, ловкости и ума. Баскетбол как нельзя лучше способствует всестороннему физическому развитию, поскольку основу игры составляют простые естественные движения — прыжки, бег, передачи и броски.

Основу соревновательного метода составляет рационально организованный процесс состязания, соперничества, борьба за первенство и высокие достижения. Ребенок соревнуется не только с другими, но и с самим собой, стремясь повысить свой спортивный результат или показатели в подготовительных упражнениях. Соревновательный метод усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма, тем самым способствуя их наивысшему развитию.

Таким образом, физкультура, являясь частью общей культуры, способствует развитию и подготовке школьников к дальнейшей самостоятельной жизни, а спорт становится своеобразной «школой жизни», ведь в спорте учатся не только играть, но и работать

в команде, применять тактику, стратегию, учатся проигрывать и побеждать, регулировать отношения с соперниками и товарищами по команде (особенно в соревновательной деятельности), принимать самостоятельные решения не только в игре, но и в жизни.

Занятия физической культурой и спортом формируют здоровое честолюбие, чувство собственного достоинства, способность держать удар, причем не только в спортивном зале, умение бороться в атмосфере честной конкуренции, что особенно важно для подрастающего поколения в современном обществе.

Физическая культура в дошкольные и школьные годы закладывает основу для формирования

личностных свойств, таких как трудолюбие, позитивная активность, стремление не отставать от других. Это эффективное средство направления энергии детей в конструктивное русло. При этом поведение, знания и умения, личный пример учителя физической культуры становятся для детей более значимыми ориентирами, чем наставления и назидания. И если учитель физкультуры поможет сформировать у учащихся потребность к постоянному самообразованию и самосовершенствованию, то им будет легче осознать и принять для своей жизни такие социальные понятия, как дружба, равноправие, справедливость, красота, право на интересную жизнь, свобода и счастье.

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

**СЕМЬ ГЛАВНЫХ ЗИМНИХ РУССКИХ ИГР\***

**5. Катание на санях.** Рядом с катками нередко устраивались ледяные и деревянные горки. Катались на дровнях, дощечках, салазках и ладейках. Часто составляли из саней целые «санные поезда», устремляясь с кручины вниз с хохотом и визгом.

**6. Игра в снежки.** Одна из самых веселых и популярных зимних забав на Руси с незапамятных времен. Первое, что обычно делали дети, как только выпадал первый снег, — лепили комочки и с радостью запускали их в друзей.

**7. Коровка.** Лучше всего играть в «Коровку» на хорошо утоптанном снеге или на льду. Как вариант — каток. Любой считалкой нужно выбрать водящего, который наступает на льдинку (шайбу). Эта льдинка и называется «коровкой». Водящий пытается попать льдинкой в других игроков, которые должны стоять на месте и могут только подпрыгивать.

При броске водящий кричит: «Купи коровку!» Следующим водящим становится тот игрок, в которого попала льдинка. Время игры не ограничено.

Источник: <http://russian7.ru>

\* Окончание. Начало на с. 77.

# Элементы фитнеса и игрового стретчинга на физкультурном занятии «Игривые котята» С детьми средней группы

**Попович Л.Н.,**

*инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 14, г. Казань,  
Республика Татарстан*

*Цель:* развитие у детей интереса к двигательной активности.

*Задачи:*

- развивать навыки ходьбы и ползания с препятствиями;
- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактики плоскостопия);
- развивать ловкость, ориентировку в пространстве с опорой на зрительные ориентиры;
- содействовать эмоциональному сближению детей, возникновению чувства радости и удовольствия от совместной двигательной деятельности.

*Оборудование:* туннель, чашкокол; пластиковые полусферы, фитболы (по 6 шт.); диски (8 шт.); обручи (по количеству детей); гимнастические скамейки, ребристые доски (по 2 шт.); элементы костюмов кошек (уши), синяя ткань, ковер — «парашют».

\* \* \*

## ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети входят в спортивный зал вместе с инструктором по физической культуре и воспитателем (в образе кошек).

**Инструктор**

Вышли кошки на прогулку,  
Приключения нас ждут.  
Будут прыгать, лазать ловко,  
Все препятствия пройдут.

Дети проходят полосу препятствий по периметру зала 3 раза. Полоса препятствий: ползание на ладонях и коленях через туннель, ходьба с перешагиванием через пластиковые полусферы, пролезание через чашкокол, ходьба по дискам.

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

**Инструктор**

Мяу! Котята, посмотрите,  
Разноцветные круги!



Обручи скорей возьмите  
И за мною повторите!

### **ОРУ с обручами**

1. И.п.: лежа на спине в обруче, руки и ноги согнуты.

Выполнять движения руками и ногами (барахтанье).

2. И.п.: сед на пятках, обруч в вытянутых вперед руках внизу.

Поднять обруч над головой, вернуться в и.п. Повторить 6 раз.

3. И.п.: сед на пятках, обруч в руках перед собой на полу.

Выполнять катание обруча вправо, влево. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

4. И.п.: то же.

Наклониться вперед, в обруч («выгляни в окошко»); вернуться в и.п. Повторить 6 раз.

5. И.п.: стоя в обруче, ноги вместе.

Выполнить прыжки из обруча и обратно. Повторить 8 раз.

6. И.п.: ноги врозь на обруче. Ходьба по обручу приставными шагами вправо, влево (40 с).

### **Инструктор**

Вот ручей разлился,  
Будьте здесь внимательны!  
Равновесие держать  
Надо обязательно!  
Не промокнут наши лапки,  
Мы по мостику пройдем.  
Друг за другом, все котятки,  
Ручеек мы перейдем!

Дети выполняют ходьбу по ребристым доскам, обычную, боком приставными шагами, ползание на







коленях и ладонях по гимнастической скамейке.

Рассыпались клубочки  
На радость всем котяткам!  
Давайте поиграем  
В игру с названием «Прятки»!

### **Подвижная игра «Веселые прятки»**

По залу разбросаны фитболы. Дети под музыку бегают между фитболами, по окончании музыки прячутся за шары. Инструктор по ходу игры убирает по одному фитболу, в конце остается только один шар, вокруг которого должны спрятаться все участники.

### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

#### **Инструктор**

Уселись на дорожке  
Маленькие кошки,  
Грაციозно и легко  
Спинки выгибают,  
Шерстку потирают.

### **Дыхательное упражнение «Кошечка»**

В центре зала разложен ковер — «парашют». Все «котятка» приползают на него и выполняют дыхательную гимнастику: вдох — выгнуть спину вверх; выдох — прогнуть спину вниз, сказать: «Мяу!» Повторить 8 раз.

# Физкультурно-познавательный досуг «Путешествие в космос»

## С детьми старшего дошкольного возраста

**Терновская Ю.Г.,**

воспитатель МБДОУ д/с № 14, г. Крымск Краснодарского края

### *Задачи:*

- закреплять знания дошкольников о космосе;
- создавать радостную, бодрую атмосферу;
- уточнять и закреплять представления о космосе, космических ракетах, первом космонавте Ю.А. Гагарине;
- развивать воображение, внимание, наблюдательность, любознательность, речь, общую и мелкую моторику;
- воспитывать чувство патриотизма и гордости за Отечество;
- вызывать положительный эмоциональный настрой;
- формировать навыки сотрудничества, взаимодействия, инициативности.

*Оборудование:* картотека загадок о космосе, раскраски, воздушные шары, 2 стола, резиновые перчатки, солнечные очки, парики, бутылка с пробкой-ракетой, сок лимона, сода, салфетка, горячая вода, разноцветные камешки, контейнеры, звезды из картона, музыкальное сопровождение, мультимедийное оборудование.

### *Предварительная работа:*

беседа о звездах, планетах, космосе и космонавтах, показ презентации на тему «Космос», разучивание стихотворений и считалок о космосе, подготовка тематических загадок и вопросов, рассматривание иллюстраций, строительство космических кораблей из модулей и конструкторов, разучивание пальчиковой гимнастики «Космонавт», посещение выездного планетария, выполнение вместе с родителями поделок для выставки на тему «Мир космоса».

\* \* \*

Под музыку дети входят в музыкальный зал, встают в круг.

### Воспитатель

День сегодня не простой,  
Это в мире знает каждый.  
Впервые в космос полетел  
Человек с Земли отважный!  
Гагарин облетел

наш шар земной.

С тех пор приблизились  
неведомые дали,  
Осваивают космос корабли.

А начинал российский  
славный парень.

Гагарин — первый  
космонавт Земли.

Космонавты — люди умные,  
смелые, сильные и тренирован-  
ные. Каждое утро они делают за-  
рядку. Предлагаю вам выполнить  
космическую зарядку.

Под музыку дети выполняют за-  
рядку.

Чтобы нам полет устроить,  
Надо всем ракеты строить.

### Игра «Построй ракету»

Дети делятся на команды по  
4 человека и строят ракеты из  
модулей.

В о с п и т а т е л ь. Молодцы!  
А теперь, взявшись за руки, под-  
нимаемся вверх.

Отправляемся в полет,  
Нам пора начать отсчет.

Под аудиозапись звука «взлет ра-  
кеты» дети считают от 5 до 1.

Давайте все займем свои кресла  
в космическом корабле и попыту-  
ем отгадать космические загадки.

Дети садятся на стулья.

Космос велик и прекрасен,  
И много загадок таит...  
Но только умеющий думать  
Любые загадки решит.

Что за чудесная машина  
Смело по Луне идет?  
Вы ее узнали, дети?  
Ну конечно,.. (луноход).

С Земли взлетает в облака,  
Как серебристая стрела,  
Летит к другим планетам  
Стремительно... (ракета).

Он космос покоряет,  
Ракетой управляет,  
По-английски «астронавт»,  
А по-русски — ... (космо-  
навт).

Ни начала, ни конца,  
Ни затылка, ни лица.  
Знают все: и млад и стар,  
Что она — огромный шар.  
(Земля, планета.)

Среди поля голубого  
Яркий блеск огня большого.  
Не спеша огонь тут ходит,  
Землю-матушку обходит,  
Светит весело в оконце,  
Ну конечно, это... (солнце).

В о с п и т а т е л ь

А теперь мы очень гладко  
Все заходим на посадку.

А знаете ли вы, ребята, что  
нужно для жизни на Земле?

Дети отвечают.

Сейчас мы проведем опыты с  
воздухом и теплом.

### Опыт «Ракета»

Через воронку налить в бу-  
тылку лимонный сок. Столовую  
ложку соды завернуть в салфет-  
ку, сверток опустить в бутылку,  
закрыть ее пробкой-ракетой. По-  
ставить бутылку на стол на рас-  
стоянии вытянутой руки.

### Опыт «Надуваем шарик»

На бутылку со льдом надеть воздушный шарик. Опустить бутылку в горячую воду, шарик надуется от нагретого воздуха.

Воспитатель. А вы хотите надуть свою «ракету» — шарик и отправить в полет?

Дети. Да!

Воспитатель раздает детям воздушные шарики. Дети их надувают и по команде — отпускают свои «ракеты».

Воспитатель. Дети, а вы видели, как падают звезды? Как называется это явление?

Дети отвечают.

А вы знаете, что когда звезды падают, они сгорают, и от них остается звездная пыль?

### Игра «Звездная пыль»

Используются разноцветные камешки («звездная пыль») и контейнеры. В игре участвуют 8 игроков. Каждый игрок собирает в свой контейнер камешки определенного цвета. Побеждает тот, кто соберет больше камешков.

Воспитатель

Все космонавты по местам!

По курсу Марс — он виден нам.

Марсиане, где же вы?

Все мы жители Земли.

В гости к вам скорей спешим,

Познакомиться хотим. *(Делают паузу.)*

Не выходят марсиане,

Не хотят позировать,  
А какими они будут,  
Будем фантазировать.

### Конкурс «Марсиане»

Участвуют 4 игрока. Перед ними 2 стола, на которых лежат солнечные очки, резиновые перчатки, разные шапки. *Задача:* максимально быстро надеть атрибуты, лежащие на столе.

Воспитатель. Все вы молодцы, и каждый из вас достоин отправиться в космос. А марсиане хоть и не появились, но оставили для вас сюрприз.

Воспитатель раздает детям краски.

А теперь давайте отдохнем и посмотрим видео о том, как настоящие космонавты покоряют космос.

Проводится показ короткой презентации на тему «Космос».

Ребята, вам понравилось наше занятие? Какое у вас настроение?

Дети отвечают.

Ну а нам пора прощаться  
И на Землю возвращаться.  
Так, команды, по местам!  
Старт даем мы кораблям!

Под музыку дети уходят из зала.

### Литература

Паникова Е.А., Инкина В.В. Беседы о космосе: Метод. пособие. М., 2015.

Шорыгина Т.А. Детям о космосе и Юрии Гагарине — первом космонавте Земли. Беседы, досуги, рассказы. М., 2016.

# Использование авторского нетрадиционного оборудования «Геометрики»

**Киселева О.В.,**

*инструктор по физкультуре МДОУ № 46 д/с «Незабудка»,  
пос. Серебряный Бор Нерюнгринского р-на,  
Республика Саха (Якутия)*

Одна из проблем опытного инструктора по физической культуре, а тем более начинающего специалиста, — размещение детей на занятиях в условиях ограниченного пространства с обеспечением всех необходимых условий безопасности ребенка. Большинство спортивных залов дошкольных образовательных организаций достаточно скромны по габаритам. Эта проблема становится более актуальной в связи с увеличением количества детей в детских садах. В целях повышения моторной плотности физкультурного занятия при большом количестве занимающихся детей и малой площади физкультурного зала, а также обеспечения интереса и разнообразия процесса физического воспитания при достаточной физической нагрузке было решено разработать авторское нетрадиционное оборудование, имеющее ряд преимуществ перед стандартными прототипами:

- расширение диапазона применения стандартных упражнений в новых условиях и нестандартном формате;
- увеличение пропускной способности инвентаря и оборудования, что обеспечивает высокую интенсивность и моторную плотность занятия;
- создание предпосылок для проявления фантазии и творчества воспитанников.

Перечисленные достоинства позволят применять нетрадиционное оборудование в разных формах работы по физическому воспитанию (непосредственно образовательная деятельность, активный отдых, различные виды

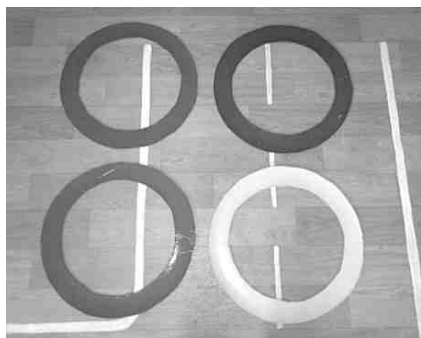


Рис. 1



Рис. 2

игр и эстафет, индивидуальная работа и т.д.).

Мы заинтересовались методикой К.К. Утробинной «Занимательная физкультура в детском саду для детей 3—7 лет». Выступив на педсовете по теме «Внедрение нетрадиционного оборудования в образовательную деятельность» и получив одобрение коллег, мы ознакомили с нововведениями родителей. Опираясь на опыт автора, при активном участии родителей мы изготовили плоские ориентиры (кольца и круги), которые удовлетворяли следующим требованиям:

- полифункциональность (для игр, ОРУ и ОВД, занятий, развлечений, в том числе на улице);
- соответствие возрастным особенностям;
- удобство в использовании;
- прочность, безопасность;
- простота обработки.

Учитывая программные требования, было решено покрасить плоские ориентиры в разные

цвета: красный, синий, зеленый, желтый.

В процессе использования плоских ориентиров круглой формы были введены и другие геометрические фигуры (квадратные, треугольные «домики» и «окошки» соответствующих цветов) с целью закрепления не только пространственных ориентиров, но и математических знаний. Авторское оборудование изготовлено из линолеума. Размеры плоских геометрических фигур:

- круглые «окошки»: диаметр внешний — 40 см, внутренний — 35 см;
- круглые «домики»: диаметр — 35 см (рис. 1, 2);
- треугольные «окошки»: длина внешней стороны — 50 см, внутренней — 35 см;
- треугольные «домики»: длина стороны — 35 см (рис. 3, 4);
- квадратные «окошки»: длина внешней стороны — 40 см, внутренней — 30 см;

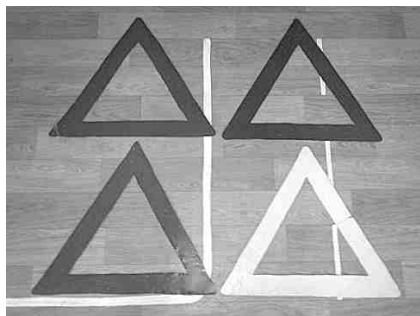


Рис. 3

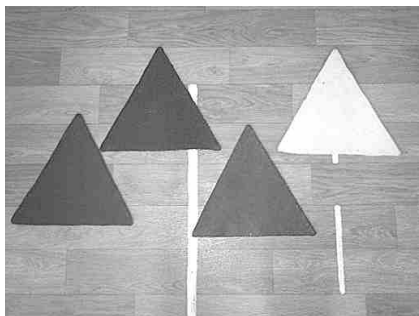


Рис. 4

- квадратные «домики»: длина стороны — 30 см (рис. 5, 6).

Данное нетрадиционное оборудование было названо «Геометрики».

При внедрении «Геометрики» используются разные приемы работы с детьми, такие как включение разных способов организации детей на занятии с применением игровых сюжетов и ситуаций; активизация мыслительной деятельности детей; использование музыкального со-

провождения; создание ситуаций успеха.

С целью сокращения затрат сил и времени на подготовку и частую смену спортивного инвентаря в разных возрастных группах занятия планируются по возможности с единым оборудованием и инвентарем.

Чаще всего «Геометрики» используются в работе с детьми 3—5 лет, но при выполнении некоторых основных видов движений и подвижных игр включа-

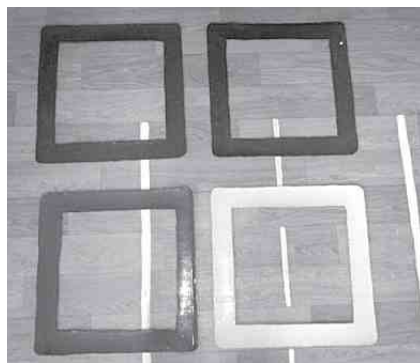


Рис. 5



Рис. 6



ются и в деятельность с детьми 6—7 лет.

Наибольшие затруднения у дошкольников вызывают строевые упражнения (построения, перестроения, повороты, размыкания и смыкания, передвижения и т.д.). Для выполнения этих упражнений каждый ребенок должен четко знать свою позицию. В этом случае плоские ориентиры — наилучшее решение данной проблемы.

В построении и перестроении детей 3—4 лет используются только фигуры одной формы (круг, квадрат или треугольник), но разные по цвету, так как основная задача «Геометриков» для детей этого возраста — закрепление цвета.

Например, «Домики» располагаются на полу вдоль стены. Воспитанники проходят и занимают места в «домиках». Педагог обращает внимание детей на форму домика, а затем дети внимательно смотрят и запоминают его цвет. После вводной части дети опять встают в «домики» с целью повторного запоминания, а только потом занимают место в центре «окошка» соответствующего цвета, которые заранее расположены полукругом или в рассыпную по всему залу, и выполняют ОРУ, после чего дается распоряжение принести свое «окошко» и встать в свой «домик». Результат такой работы — к началу следующего учебного

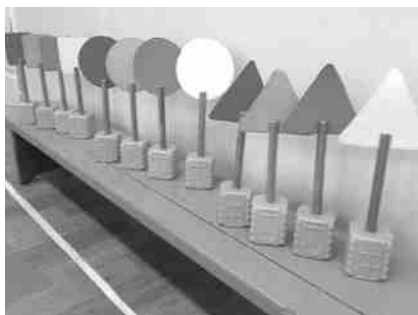


Рис. 7

года с помощью «Геометриков» дети с легкостью перестраиваются по «звеньям».

В работе с воспитанниками 4—5 лет обращается внимание не только на цвет «Геометриков», но и на их форму. В зале вдоль стены раскладываются «домики» разных формы и цвета. В середине зала заранее раскладываются «окошки» соответствующей формы и цвета по линии для построения по «звеньям» (рис. 7). Каждому «звеньевому» дается соответствующий ориентир на палочке. После вводной части с помощью воспитателя дети перестраиваются по «звеньям». После выполнения ОРУ дети перестраиваются в одну колонну и встают в «домики».

Для детей старшего возраста при перестроении все меньше внимания уделяется «Геометрикам», поскольку дети уже умеют самостоятельно перестраиваться не только по «звеньям», но и в колонну по три, по четыре и т.д. Для разнообразия «окошки»



Рис. 8

раскладываются в шахматном порядке (рис. 8). В занятиях с детьми 6—7 лет при различных перестроениях «Геометрики» используются в одном случае — когда перестроение выполняется в кругу на «Геометриках».

Основные движения — это жизненно необходимые для ребенка движения, которыми он пользуется в процессе своего бытия. Рациональное использование площади спортивного зала предоставляет инструктору по физкультуре большие возможности для расширения осваиваемых детьми движений, их разнообразия и постоянного обновления, чему способствует включение плоских ориентиров. В основных видах движений «Геометрики» применяются в непосредствен-



Рис. 9

ной образовательной деятельности с детьми любого возраста.

В младшей группе — в прыжках в длину с места по «кочкам», «камешкам» и т.д. Если «окошки» расположить вдоль стены на определенном расстоянии друг от друга, то, стоя внутри них, дети в комфортных условиях выполняют упражнения по метанию мешочка или мяча в цель или на дальность, прокатывают мяч друг другу парами и т.д.

В средней группе — в передаче мяча друг другу в парах разными способами, а также с броском сверху об пол (рис. 9). Круг кладется между детьми на пол и удар мячом приходится в центр геометрической фигуры, после чего мяч отскакивает прямо в руки партнеру. Также можно прикрепить круглое «окошечко» на стену специальной клейкой лентой (получится своеобразная «мишень») и попадать мешочком или мячиком в вертикальную цель (рис. 10).



Рис. 10

В старшем возрасте усложняются названные ранее задания, увеличивается расстояние, повышаются требования к качеству выполнения. Можно добавить прыжки в «классики» (рис. 11) и т.д.

Подвижные игры необходимы для развития ребенка. С их помощью решаются самые разнообразные задачи. В процессе игр создаются благоприятные условия для развития и совершенствования моторики детей, формирования нравственных качеств, а также привычек и навыков жизни в коллективе.

В младшем возрасте «Геометрики» используются во всех подвижных играх: «Кот и воробышки», «Быстро в домик», «Ловкий шофер», «Коршун и птенчики», «Найди свой цвет», «Лохматый пес» и т.д. Пособия играют роль «домиков», «гнездышек», «гаража» и др.

Также оборудование широко применяется при проведении



Рис. 11

многих программных игр для детей средней группы. Например, в игре «Самолеты» короткие полоски выполняют роль «аэродрома»; «Зайцы и волк» — роль «домиков»; «Огуречик, огуречик» — длинные полоски в роли ограничителей — «конечков», «Салютики» — шарики, разложенные по середине зала, дети раскладывают в разложенные «окошки по цвету» и т.д.

Кроме этого, дети в возрасте 5—7 лет осваивают дополнительные подвижные игры с использованием ориентиров. Одна из них — «Геометрики»: геометрические фигуры разной формы и цвета расположены по всему залу, дети бегают под музыку по кругу и по сигналу инструктора занимают нужную фигуру. Так-



Рис. 12

же плоские ориентиры могут использоваться во многих эстафетах (рис. 12).

При проведении утренней гимнастики в спортивном зале плоские ориентиры используются для закрепления ориентации в пространстве.

«Геометрики» активно используются в образовательном процессе и другими педагогами, позволяя закреплять понятия цвета и формы и внося разнообразие в повседневную совместную деятельность.

Без данного оборудования в нашем детском саду не проходит ни одно мероприятие спортивного характера. Оно помогает координировать работу не только с детьми, но и с их родителями в условиях малых площадей спортивного и музыкального залов. Ежегодно родители принимают активное участие в ремонте оборудования (заменяют испорченное, осуществляют покраску и др.). Благодаря общению с педагогами и участию в жизни детского сада родители приобретают опыт взаимодействия как со

своим ребенком, так и с коллективом специалистов.

После внедрения плоских ориентиров «Геометрики» занятия стали проходить заметно эффективнее: воспитанники стали с большим интересом ориентироваться в пространстве, реагировать на цвет, форму, выполнять задания, помогать складывать пособия. Можно отметить, что такое оборудование создает эмоциональный фон занятия, вызывает у детей особый интерес, повышает их двигательную активность, развивает не только физические, но и умственные способности, творческий потенциал.

Использование нетрадиционного оборудования «Геометрики» позволяет быстрее и качественнее сформировать двигательные умения и навыки ориентирования в пространстве, повысить интерес к физкультурным занятиям и стимулировать двигательную активность без ущерба для здоровья дошкольников. Участие воспитанников в подготовке пособий к разным видам занятий по физкультуре способствует формированию у дошкольников навыков аккуратного и бережного обращения с пособиями, сохранению и обогащению предметно-развивающей среды физкультурного зала.

## Литература

Белова О.Е. Циклы игровых комплексов с детьми 2—4 лет в адаптационный период по програм-

ме «От рождения до школы». В помощь педагогу. Волгоград, 2015.

*Голицина Н.С.* Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., 2006.

*Горькова Л.Г., Обухова Л.А.* Занятия физической культурой в ДОУ. Основные виды, сценарии занятий. М., 2005.

*Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Самодурова М.М.* Воспитатель по физической культуре в ДОУ. М., 2006.

*Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б.* Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-метод. пособие. М., 2000.

*Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Рунова М.А.* Физкультурное и спор-

тивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений. М., 1999.

*Пензулаева Л.И.* Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста. М., 2006.

*Утробина К.К.* Занимательная физкультура в детском саду для детей 3—5 лет. Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. М., 2004.

*Утробина К.К.* Занимательная физкультура в детском саду для детей 5—7 лет. Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. М., 2003.

*Шебеко В.Н., Ермак Н.Н.* Физкультурные праздники в детском саду. М., 2003.

## Компьютерные и мультимедийные технологии как средство физического воспитания дошкольников

**Рассохина И.Н.,**

*инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 5 «Незабудка»,  
г. Старый Оскол Белгородской обл.*

Применение современных технологических средств способствует развитию мыслительного процесса воспитанников, творческой самореализации педагогов, позволяет организовывать консультативные пункты для родителей, интегрировать процесс воспитания детей. Для всесто-

ронного развития ребенка необходимо создавать все условия для раскрытия способностей и потенциала, давать возможность экспериментировать и наблюдать.

Основные задачи физического воспитания дошкольника заключаются в том, чтобы развить интерес к физической культуре и спорту, а



также сформировать у воспитанников осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании. Мотивация детей к занятиям физической культурой и спортом становится главным элементом в системе решения таких педагогических задач.

Современные дети могут похвастаться своей одаренностью и энергичностью. Для них чужды жесткие рамки и готовые методики воспитания, поэтому, занимаясь их развитием, нужно ломать уже устоявшиеся принципы и придумывать новые, давая возможность развитию личности каждого воспитанника.

Процесс воспитания детей должен быть доступным, интересным и разнообразным. Современные дети живут в достаточно комфортных условиях, их окружает огромное количество гаджетов, поэтому в образовательном процессе нужно основываться на интересах и принципах жизни детей. Современное общество требует нового, инновационного, подхода в процессе воспитания детей XXI века.

Первостепенная цель детского сада — создание условий для разностороннего развития личности и социализации воспитанников. Современный педагог должен обладать необходимым уровнем знаний в области компьютерных технологий и уметь применять их в своей педагогической практике. Современные технологии позво-

ляют интегрировать разные области образовательного процесса.

Мы широко используем в работе мультимедийные технологии, предоставляющие спектр возможностей и ресурсов информационного пространства. Однако они не заменяют основных принципов воспитания, но дополняют их и максимально помогают оптимизировать организацию образовательного процесса.

В работе с детьми современные технологии помогают моделировать различные ситуации, позволяя приблизиться к детской природе познания мира — игре, что способствует всестороннему развитию воспитанников и увеличивает интерес к обучению. Наглядность материала повышает его усвоение, поскольку задействованы все каналы восприятия: механический, зрительный, эмоциональный и слуховой.

Просмотр презентаций с ярким содержательным материалом дает возможность сформировать теоретическое представление о некоторых видах спорта, познакомиться с широким спектром спортивного инвентаря, символикой олимпийских игр и т.д. Тем для подобных бесед с детьми огромное множество. Краткий экскурс по выбранной теме позволяет заинтересовать воспитанников, привлечь их внимание. Как правило, детская любознательность порождает массу вопросов, ответы на которые я предлагаю найти уже в практическом познании, тем самым

способствуя развитию исследовательских способностей и познавательной активности.

Видеоэкскурсии максимально погружают воспитанников в мир большого спорта, пробуждая в них интерес к занятиям физической культурой. Сильные, быстрые и ловкие спортсмены вызывают восхищенные взгляды детей и мотивируют равняться на них.

Эффекты замедленной съемки позволяют просмотреть ключевые моменты выполнения различных движений. Подобную практику мы применяем в старшей и подготовительной к школе группах, когда дети обладают умением осуществлять самоконтроль правильности выполнения физических упражнений. Такое глубокое и детальное познание техники различных элементов дает возможность четко и правильно выполнить задание и улучшить результат.

Абсолютное новшество — использование на занятиях видеокмеры. С помощью специальных программ возможно быстрое создание незамысловатого фильма с участием воспитанников с наложением музыки, дополнительных эффектов, переходов, заставок. Дети могут посмотреть на свои физические возможности со стороны. На практике просмотр таких видео вызывает у детей эмоциональный подъем и положительный отклик. Родители оценивают уровень физического развития своего ребенка

и при необходимости получают от инструктора по физической культуре консультацию и индивидуальные рекомендации.

Компьютерные технологии открывают безграничные возможности к привлечению в образовательный процесс родителей воспитанников. Дистанционные консультации в формате вопрос — ответ позволяют родителям сформулировать интересующий вопрос, а педагог, в свою очередь, окажет квалифицированную помощь. Мастер-классы в видеоформате — доступный способ рассказать, как правильно организовать с ребенком подвижную игру, утреннюю гимнастику, подобрать одежду и обувь для занятий спортом и многое другое.

В нашем детском саду все дети с интересом воспринимают интеллектуальные минутки, с каждым разом все больше приходя к пониманию того, что выполнение физических упражнений положительно влияет на здоровье человека, систематические тренировки развивают физические качества, а занятия спортом не только полезны, но и увлекательны.

Мир не стоит на месте, новые технологии ведут нас вперед — не стоит пренебрегать шансом разнообразить и украсить обыденные вещи. Современные компьютерные технологии предоставляют огромные возможности для развития процесса образования.



# Физкультурное занятие «Край ты мой сибирский!»

**Акимова Е.В.,**

*инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 134,  
г. Братск Иркутской обл.*

*Цель:* создание условий для повышения двигательной активности детей.

*Задачи:*

- упражнять детей в выполнении ОРУ в движении, ОВД (прыжки с батута с перепрыгиванием через препятствие, приземлением на полусогнутые ноги; лазанья и ходьбы по ограниченной поверхности с сохранением равновесия; метания в цель);
- развивать физические качества (ловкость, глазомер, равновесие, силу);
- повышать двигательную активность детей через игры народов Севера;
- развивать выносливость при высоких физических нагрузках;
- воспитывать желание помогать друг другу;
- формировать представление о смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, красотой движения;
- воспитывать любовь к родному краю, народному творчеству, художественному слову;

— закреплять знания о названии улиц родного города.

*Оборудование:* банданы (10 шт.); декоративные елочки (3 шт.); мягкие модули, обручи среднего диаметра (по 6 шт.); маты (2 шт.); набивные мешочки (по количеству детей), горизонтальная цель (корзина), батут, мягкое бревно, скамейка, наклонная доска с зацепами, гимнастическая лестница, бубен, меховая шапка, карточки с загадками, медали, музыкальное сопровождение.

\* \* \*

**Инструктор.** Здравствуйте, ребята! Предлагаю вам сегодня отправиться путешествовать по родному краю. А как называется наш край?

Дети отвечают.

Правильно! Мы живем в сибирском краю. Давным-давно, когда жили наши прабабушки и прадедушки, не было города Братска. Первым в этот сибирский край пришли русские казаки. Понравились им сибирские

просторы, богатство тайги. Казаки полюбили Сибирь и остались здесь жить. Дорога, по которой они шли, была трудной. Непроходимые леса, крепкие сибирские морозы мешали им передвигаться и осваивать сибирские земли.

Мы отправимся в путешествие по сибирскому краю, по тропе первопроходцев. Не испугаетесь пройти тропой своих предков?

Д е т и. Не испугаемся!

И н с т р у к т о р

Неведомая, дикая, седая —  
Медведицею белою Сибирь...  
За Камнем, за Уралом

пропадая,  
Звала, звала в неведомую  
ширь.

Что в этой шири?

Где конец раздолью?

А может быть,

и нет у ней конца?

Но к ней тянулись

за вольготной долью

Отчаянные русские сердца.

И. Сельвинский

Наши испытания начинаются!

## ОВД

Дети выполняют упражнения в соответствии со словами инструктора.

И н с т р у к т о р. Шли русские казаки по заснеженной тайге (*обычная ходьба*). Солнышко светило высоко, тяну-

лись они своими ладонями к небу, пытаясь их согреть (*ходьба на носках, руки вверх*). Снежная была зима, много снега наметало, трудно идти по глубоким сугробам (*ходьба с высоким подниманием коленей, руки на пояс*). Встречали казаки на своем пути и медведя (*ходьба на внешней стороне стопы, руки за голову*). Но не испугались казаки медведя, стремились они вперед (*обычный бег*). Торопились, торопились казаки. Все им было интересно, смотрели они по сторонам (*боковой галоп правым и левым боком*).

Шли казаки по тайге и отмахивались от мошек и комаров (*круговые вращения руками вперед и назад, движение прямых рук рывком вверх-вниз*). Дивились они богатству тайги. Сколько грибов и ягод (*наклоны к ногам на каждый шаг, ноги прямые; ползание на низких и высоких четвереньках*)! Подпрыгивали за кедровыми орехами (*прыжки из глубокого приседа вверх*), перепрыгивали через маленькие ручейки и речки (*прыжки через линию*).

Перепрыгивали казаки с одной болотной кочки на другую (*прыжки с одного мягкого модуля на другой; прыжки с батута*), влезали на высокие сосны и любовались бескрайними просторами тайги (*лазанье по наклонной доске с переходом на стационарную лестницу, пере-*

*ход с пролета на пролет). Шли по узеньким мосточкам через глубокие реки (ходьба по скамейке с мешочком на голове). Охотились казаки на лесных зверей (бросание мешочка в горизонтальную цель).*

Вышли они на поляну, встретили их каменные великаны из белого снега, хранители сибирских лесов. Чтобы нас великаны не заморозили, будем согреваться (*самомажсж: ржстирание ладоней, запястья, плеч, локтей, поднимание плеч; повороты головы вправо, влево, вверх, вниз; ржстирание поясницы, наклоны; ржстирание стоп, ходьба перекажом с носка на пятку*).

Проводится малоподвижная игра «Тайга волнуется» (по аналогии с игрой «Море волнуется раз...»).

Богата тайга, но только тогда отдаст она свои богатства, когда придешь к ней с доброй душой.

Слышится звон бубенцов.

Слышите звон бубенцов? Это олени бегут! (*Бег в парах враспынную с высоким подниманием коленей.*)

Привезли олени упряжки в русское село. Сибирский народ гостеприимный — приглашает путников к себе. Песни, пляски, хороводы любят водить. Веселится народ!

## Подвижная игра «Хейро!»

Дети берутся за руки и идут по кругу произнося: «Хейро, хейро, хейро, хлоп!» В центре круга стоит водящий. После слова «хлоп» участники разбегаются, а водящий старается их осалить.

Инструктор. Сибиряки — народ очень мудрый. В старину, бывало, соберутся на поляне стар да млад и давай друг другу разные небылицы рассказывать, а кто и загадки загадывает! Стали они испытывать казаков, загадывать им загадки.

Без рук, без ног  
По свету рыщет,  
Поет да свищет.

(Ветер.)

Старик у ворот  
Тепло уволок.  
Сам не бежит  
И стоять не велит.

(Мороз.)

Без рук, без ног,  
Без зубов кусает.

(Мороз.)

Вился, вился белый рой,  
Сел на землю — стал горой.  
(Снег, сугроб.)

Он в берлоге спит зимой  
Под большой сосной,  
А когда придет весна,  
Просыпается от сна.

(Медведь.)

Через поле напрямик  
Скачет белый воротник.

*(Заяц.)*

Справились казаки с испытанием. Отгадали все загадки.

А сейчас будем удаюльо мёриться, ловкостью и быстротой.

### Эстафета «Оленьи упряжки»

Один участник встает в обруч, за который держится другой. Так они добегают до ориентира, возвращаются обратно и передают обруч следующим участникам.

### Эстафета «Болото»

Каждой команде выдается по 2 обруча. Участники выполняют прыжки из обруча в обруч, перекладывая их.

Проводится дыхательная гимнастика «Подышим сибирским воздухом» на восстановление дыхания.

Инструктор. Отправляем-ся дальше по рекам Сибири, к озеру Байкал.

### Подвижная игра «Ручейки и озеро»

Дети стоят в колоннах (ручейки). На сигнал «Ручейки побежали!» участники бегут друг за другом в разных направлениях (каждый в своей колонне). На сигнал «Озеро!» игроки останавливаются, берутся за руки и образуют круги — озера.

Инструктор. Поднялся ветер, затрещали морозы. И превратились капельки в снежинки.

Проводится упражнение «Снежинки» (*дети кружатся вокруг себя*).

А нас ветер занес на улицы нашего города.

Дети опускаются на пол, ложатся и отдыхают.

Вот и перенеслись мы на зимние улицы нашего города. Как называется наш город? А его жители?

Дети отвечают.

Какие улицы нашего города вы знаете?

Дети садятся в круг и называют улицы.

Наше путешествие подошло к концу. Мы вернулись в родной город. Вы хорошо знаете свой город? Где находятся библиотеки, спортивные комплексы, памятники, кинотеатры? Предлагаю вам в группе составить коллаж о нашем городе.

### Литература

Герасимов В.Ф. Природа Братска и его окрестностей. Братск, 2001.

Горбунова В.А., Мишарина Л.А. Ориентировочная региональная программа знаний о растениях и животных. Иркутск, 1999.

Пантелеева Н.Г. Знакомим детей с малой родиной. М., 2016.

## Досуз «Путешествие по Ямалу»

**Абайдулина О.В.,**

воспитатель МБДОУ д/с № 4 «Снегурочка», г. Салехард

*Цель:* развитие связной речи детей через влияние национально-регионального компонента с использованием элементов физкультурной работы.

*Задачи:*

- развивать навыки связной речи, умение отвечать полными предложениями;
- закреплять знания о жизни и традициях коренных жителей Северного региона;
- развивать воображение и творческую активность;
- воспитывать бережное отношение к природе, заботу о ней.

*Оборудование:* деревья, спортивные модули; игрушки: чум, нарты, кукла в ненецкой одежде, костер, духовка; тесто для пирожков, фартуки; технические средства обучения, учебно-наглядные пособия, карта ЯНАО, фотоаппарат.

*Предварительная работа:* чтение сказки «Кукушка»; рассматривание иллюстраций по теме; чтение стихотворений, загадок, сказок, легенд коренных народов Севера; рассматривание одежды коренных жителей; сюжетно-ролевая игра «Путешествие по родному краю»; беседа на тему «Коренные жители Севера»; ра-

зучивание подвижных игр коренных народов Севера: «Оленята», «Перетягивание палки», «Ловля оленей».

*Планируемый результат:* национально-региональный компонент положительно влияет на развитие связной речи детей и физическое развитие.

\* \* \*

В о с п и т а т е л ь. Здравствуйте, ребята! Я хранительница северных сказок! Угадайте, с какой сказкой я сегодня к вам пришла?

Дети отвечают.

Правильно, сказка называется «Кукушка». О чем говорится в этой ненецкой сказке?

Дети отвечают.

Молодцы, ребята! Конечно, эта сказка о маме, которая превратилась в кукушку и улетела, потому что сыновья ей не помогали. Они остались одни и очень переживали, хотели вернуть маму.

Представьте, что вы авторы этой сказки, как бы вы хотели закончить?

Как вы думаете, почему дети не могут жить без мамы?

Дети отвечают.

Я слышала, что далеко-далеко на Севере растет священное дерево. Если прикоснуться к нему рукой и загадать желание, оно непременно исполнится!

Как мы можем помочь детям вернуть маму?

Д е т и. Нужно найти дерево и загадать, чтобы мама вернулась.

В о с п и т а т е л ь. К сожалению, я не знаю, где растет это дерево. У меня есть книга и карта. Что из этих предметов нам пригодится в пути?

Д е т и. Карта.

В о с п и т а т е л ь. Правильно!

Вы на карту посмотрите  
И Ямал на ней найдите,  
Потому что он наш дом,  
Мы на Севере живем!

Идти нам нужно на самый север полуострова Ямал.

Кто скажет, как переводится с ненецкого Ямал?

Д е т и. Край земли.

В о с п и т а т е л ь. На полуострове Ямал находится наш округ, как он называется?

Д е т и. Ямало-Ненецкий автономный округ.

В о с п и т а т е л ь. Молодцы!

Вот дорога впереди,  
Нам теперь по ней идти.

Дети с воспитателем подходят к чуму и нартам.

Куда привела нас дорога?

Д е т и. Дорога привела нас к чуму.

В о с п и т а т е л ь. Что такое чум?

Дети отвечают.

Правильно, чум — это жилище коренных местных жителей.

Ребята, назовите, какие коренные жители живут в нашем округе?

Д е т и. Ненцы, ханты, коми, селькупы.

В о с п и т а т е л ь. Молодцы! А теперь подумайте и скажите, кто из животных тундры важнее всех для человека?

Д е т и. Олень.

В о с п и т а т е л ь. Почему вы так считаете?

Дети отвечают.

Посмотрите на экран! *(Показывается изображение оленя.)* Составьте рассказ о северном олене. Опишите, какой он? Почему люди не могут обойтись без него в условиях Крайнего Севера?

Дети составляют рассказ.

Вы молодцы, все правильно сказали. Из оленьей шкуры шьют теплую одежду, делают чум. Еще олень — это транспорт в тундре.

Вот дорога впереди,  
Нам теперь по ней идти!

Дети с воспитателем подходят к кукле в национальной одежде, которая собирает ягоды.

Кукла сказала, что ее зовут Илне. Скажите, ребята, какие ягоды растут в тундре?

Дети отвечают.

Поможем Илне собрать ягоды.

Проводится подвижная игра, имитирующая сбор ягод.

Опишите ягоды, которые вы собрали? Какого они цвета, какие на вкус?

Д е т и. Вкусные, полезные, сладкие, красные и т.д.

В о с п и т а т е л ь. Полную корзину ягод собрали. Поможем Илне донести ее до дома.

Дети идут за воспитателем.

Вот и дом куклы Илне. Зайдем в гости. Как вы думаете, что Илне хотела приготовить из ягод?

Д е т и. Компот, морс, варенье.

В о с п и т а т е л ь. Я вижу на столе тесто. Можно с ягодами испечь пирожки?

Д е т и. Да, можно!

В о с п и т а т е л ь. Надевайте фартуки, поможем Илне испечь пирожки!

Дети надевают фартуки, лепят пирожки.

Пирожки пусть пекутся, а нам пора в путь!

Слышите, ребята, журчит река. Как называется река, которая течет далеко на Север и впадает в Карское море?

Д е т и. Обь.

В о с п и т а т е л ь. Правильно!

Под музыку проводится физкультминутка.

Что-то я устала, да и вы, наверное, тоже. Посидим, погреемся, отдохнем у костра!

Дети с воспитателем садятся у «костра».

Я предлагаю вам отгадать загадки!

Воспитатель загадывает загадки о животных Севера, дети отгадывают.

Отдохнули, погрелись, нужно идти дальше! Но что мы забыли сделать?

Д е т и. Погасить костер.

В о с п и т а т е л ь. Верно! А чем может быть опасен огонь?

Дети отвечают.

Что нужно нам сделать, чтобы его погасить?

Д е т и. Залить водой.

Дети с воспитателем «гасят» костер.

В о с п и т а т е л ь. Ребята, вот мы и пришли на самый север Ямала.

Мы оказались в Ямальском районе, в поселке Яр-Сале.

В переводе с ненецкого название поселка обозначает «песчаный мыс».

Есть точка на карте, она небольшая,

Но сердцу она дорога.



На Севере крайнем, за кругом  
полярным,

У Карского моря она.

Есть в тундре ямальской посе-  
лок любимый,

Кругом лишь болота одни.

Реки большие и малые реки,

Его омывают они.

Поселок по форме похож на  
жилище,

На чум он ненецкий похож,

Вершина его возвышается к  
югу,

Такой ты нигде не найдешь.

Зовется он Яр-Сале — мыс  
песчаный,

Ты только вокруг взгляни —

Бескрайние, снежные дали

На самом краю земли!

В Яр-Сале мы побываем на  
празднике, который называется  
День оленевода.

На этот праздник собираются  
коренные жители округа и сорев-  
нуются в силе, ловкости, выно-  
сливости. Сегодня вы будете не  
зрителями, а участниками.

### **Национальная игра «Перетягивание палки»**

Участники садятся друг  
напротив друга, упираются но-  
гами. По сигналу перетягивают  
палку.

Проводятся прыжки через нарты,  
метание тынзяна на хорей.

В о с п и т а т е л ь. Отдохнули,  
повеселились на празднике, те-  
перь снова в путь!

Ребята, смотрите, опять река!  
Очень много рек и озер на Севе-  
ре. Река эта называется Юрибей.  
Чем же она знаменита?

Дети отвечают.

Посмотрите на экран. Как вы  
думаете, кто изображен на экра-  
не?

Д е т и. Мамонт.

В о с п и т а т е л ь. Что вы зна-  
ете о мамонтах? Опишите их.

Дети отвечают.

Река Юрибей знаменита тем,  
что на ней был найден вот этот  
мамонтенок.

На экране появляются слайды о  
мамонтенке Любе.

В о с п и т а т е л ь. Это ма-  
монтенок Люба. Его обнаружил  
оленеvod в верхнем течении реки  
Юрибей и назвал так в честь сво-  
ей жены. Мамонтенок уникален  
тем, что полностью сохранился  
в вечной мерзлоте. Все желаю-  
щие ближе познакомиться с ма-  
монтенком и больше узнать о нем  
могут сделать это в музее имени  
И.С. Шимановского в городе Са-  
лехарде.

Вот мы и подошли к месту, где  
растет священное дерево. Какое  
желание вы хотели загадать?

Дети отвечают.

Давайте прикоснемся к дере-  
ву и загадаем желание, чтобы ку-  
шукa вновь превратилась в маму  
и вернулась к своим детям!

Дети выполняют.

Волшебство подействовало — кукушка стала мамой! Существует такая поговорка «Душа на месте, когда вся семья вместе!».

Ребята, наше путешествие на Север подошло к концу. Что вам сегодня больше всего запомни-

лось, понравилось? Что нового вы узнали? Где побывали?

Дети отвечают.

Сейчас мы вернемся к Ильне, она нас ждет в гости, пирожки уже остыли! Будем пить чай и угощать гостей!

Дети садятся пить чай с пирогами.

## Издательство «ТЦ Сфера» представляет



### ГРАММАТИЧЕСКОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ ПО СТРАНАМ И КОНТИНЕНТАМ

**Занятия по познавательному и речевому развитию старших дошкольников**

*Автор — Баронова В.В.*

В пособии представлены конспекты интегрированных занятий по познавательному и речевому развитию детей 6—7 лет с общим недоразвитием речи (ОНР), а также дошкольников массовых групп. Пособие адресовано педагогам, дефектологам, воспитателям, также будет интересно родителям и гувернерам.



### ЗНАКОМИМ ДЕТЕЙ С МАЛОЙ РОДИНОЙ

**Методическое пособие**

*Автор — Пантелеева Н.Г.*

Пособие содержит практико-ориентированный материал по приобщению старших дошкольников к малой родине на основе организации проектной деятельности всеми участниками образовательного процесса. Использован тематический принцип подачи сведений об окружающем в форме разнообразных проектов. Учитывается принцип интеграции образовательных областей на основе партнерской познавательно-исследовательской деятельности взрослых и детей.

**Наш адрес:** 129226, Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 18, корп. 3

**Тел.:** (495) 656-72-05, 656-73-00

**E-mail:** sfera@tc-sfera.ru

**Сайты:** www.tc-sfera.ru, www.sfera-podpiska.ru

**Интернет-магазин:** www.sfera-book.ru

# Указатель статей журнала «Инструктор по физкультуре» за 2016 год

## Колонка редактора

<i>Парамонова М.Ю.</i> Физкультура для малышей должна быть интересной!.....	№ 1, с. 5
<i>Парамонова М.Ю.</i> Стремимся быть здоровыми! .....	№ 2, с. 5
<i>Парамонова М.Ю.</i> Движение в радость день за днем .....	№ 3, с. 5
<i>Парамонова М.Ю.</i> Физическое и патриотическое воспитание детей.....	№ 4, с. 5
<i>Парамонова М.Ю.</i> Здоровье детей актуально всегда.....	№ 5, с. 5
<i>Парамонова М.Ю.</i> Физкультура для малышей — комплексный подход и профессиональные кадры .....	№ 6, с. 5
<i>Парамонова М.Ю.</i> Воспитание ребенка в подвижной игре: неисчерпаемые возможности.....	№ 7, с. 5
<i>Парамонова М.Ю.</i> К вопросу определения содержания физкультурно-образовательной работы с учетом возрастных особенностей детей.....	№ 8, с. 5

## ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ

### Наука — практике!

<i>Полтавцева Н.В.</i> Физическая культура — средство разностороннего развития дошкольников .....	№ 7, с. 6
<i>Полтавцева Н.В., Анохина И.А.</i> Развитие организационных способностей в двигательной деятельности у младших дошкольников.....	№ 3, с. 6
<i>Родин Ю.И.</i> Проблема полноценного здоровья дошкольников в контексте культуры, образования и развития .....	№ 6, с. 6
<i>Щербак А.П.</i> Адаптивная физическая культура в реализации инклюзивного образования.....	№ 5, с. 14
<i>Щербак А.П.</i> Планирование содержания занятий физкультурой в ДОО.....	№ 1, с. 6
<i>Щербак А.П.</i> Планирование содержания занятий физкультурой в ДОО.....	№ 2, с. 6

*Щербак А.П.* Планирование содержания занятий  
физкультурой в ДОО..... № 3, с. 12

## Повышение квалификации

- Антонишина Е.Н.* Деловая игра «Педагогический биатлон» ..... № 8, с. 17
- Березняк Л.Н., Духина О.Ф.* Проект «Эти разные мячи» ..... № 3, с. 25
- Булкина С.В., Кукушкина Ю.Н., Палачева Л.Ю.* «Путешествие  
в страну Светофорию». Интегрированное занятие  
с элементами логоритмики ..... № 5, с. 15
- Васильева Л.Г., Лазарева Г.Т., Ефимова Т.Г.* Центр  
оздоровления и художественного развития младших  
дошкольников «Волшебная сауна» ..... № 4, с. 14
- Домаева Т.П.* Социально значимые акции в детском саду ..... № 7, с. 27
- Кочегарова И.А., Беляева О.Н.* Воспитание патриотических  
чувств через народные подвижные игры и общение  
с интересными людьми ..... № 4, с. 21
- Машкова Н.А., Гордеева Т.В.* «Осенняя прогулка».  
Физкультурно-логопедическое занятие ..... № 5, с. 10
- Москальчук С.Н.* Использование музыки в процессе занятий  
физическими упражнениями в детском саду ..... № 7, с. 14
- Негода Е.Н., Шалугина Е.Б.* Здоровье детей в наших руках ..... № 8, с. 6
- Орехова Г.И.* Современные здоровьесберегающие технологии  
в образовательном процессе в соответствии с ФГОС ДО ..... № 4, с. 6
- Панова Н.А.* Система физкультурно-оздоровительной  
работы в ДОО ..... № 8, с. 23
- Полтавцева Н.В.* Выбор способов выполнения движений  
при решении двигательных задач в разных ситуациях..... № 6, с. 19
- Потапова Н.Ю.* Оформление спортивного стенда  
«Сегодня дети — завтра олимпийцы!»..... № 7, с. 36
- Рыбакова Е.А.* Формирование безопасного поведения  
старших дошкольников в подвижных играх..... № 7, с. 23
- Терентьева О.Г.* Формирование представлений о здоровом  
питании у детей средней группы в игровой деятельности..... № 5, с. 6
- Шмакова С.В.* Реализация ФГОС ДО в области физкультурно-  
оздоровительной работы ..... № 1, с. 29

## Психофизическое развитие ребенка

- Вандышева В.Л.* Дополнительная образовательная программа  
«Здоровое поколение» ..... № 5, с. 20
- Идрисова Е.В.* Роль ползания в коррекции нарушений  
опорно-двигательного аппарата..... № 6, с. 31

<i>Козлова Ю.В.</i> Укрепление мышц спины и пресса у дошкольников.....	№ 6, с. 37
<i>Пласкеева Н.Ю.</i> О роли подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста .....	№ 1, с. 36
<i>Пласкеева Н.Ю.</i> Упражнения для повышения физических возможностей детского организма.....	№ 1, с. 32
<i>Татаринцева Л.В.</i> Развитие скоростно-силовых качеств детей дошкольного возраста .....	№ 2, с. 33
<i>Яковлева Т.В.</i> Повышение двигательной активности и эффективности физкультурных занятий в ходе круговой тренировки .....	№ 4, с. 31

## ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ

### Образовательная работа

<i>Герегиева С.В.</i> Сюжетное занятие по аэробике «Лесные чудеса» .....	№ 2, с. 50
<i>Комлева К.А.</i> Занятие по плаванию «РыБята Санкт-Петербурга» .....	№ 6, с. 42
<i>Котова Е.А., Филиппова А.П.</i> Занятие «Расскажем Маше о режиме дня».....	№ 2, с. 42
<i>Малышева Т.С.</i> Инклюзивное физкультурное занятие «Спортивный магазин».....	№ 6, с. 50
<i>Манина В.А.</i> Румяные щечки, или О пользе лыжных прогулок .....	№ 7, с. 44
<i>Оралова И.В.</i> «Веселая тренировка». Занятие в подготовительной к школе группе с использованием степ-платформ.....	№ 5, с. 32
<i>Парфенова Ю.А.</i> Занятие по физкультуре с младшими дошкольниками «Кошка с котятами» .....	№ 4, с. 39
<i>Тимошенко А.Н.</i> Тематическое занятие по физкультуре «Птичья зарядка» .....	№ 2, с. 48
<i>Тимошенко А.Н.</i> Тематическое физкультурное занятие «Путешествие в Африку».....	№ 3, с. 48
<i>Тихомирова А.Ю.</i> Занятие по физическому развитию детей второго года жизни «Разноцветные кубики» .....	№ 8, с. 28
<i>Филина М.О.</i> Физкультурное занятие «Ловкий шофер» .....	№ 2, с. 45
<i>Челядко Е.С.</i> Физкультурное занятие «В стране мячей» с элементами экспериментирования на открытом воздухе .....	№ 4, с. 36
<i>Черепанова А.С.</i> Сюжетное физкультурное занятие «Поможем Симке» .....	№ 3, с. 44
<i>Шавалиева Е.В.</i> Занятие по физкультуре «Школа здоровья» в подготовительной к школе группе .....	№ 1, с. 40

<i>Шестакова О.Л., Орехова Г.И.</i> Здоровьесберегающие технологии на занятии «Детский сад гномов».....	№ 7, с. 38
<i>Шляховая В.В.</i> Физкультурное занятие в младшей группе по сюжету русской народной сказки «Колобок» .....	№ 1, с. 44
<i>Яковлева Л.М.</i> Сюжетное занятие по физкультуре «Загадочный мир Севера» .....	№ 3, с. 53

## Физкультурно-оздоровительная работа

<i>Антонова О.В.</i> Физкультурный досуг «Страна Спортландия».....	№ 3, с. 64
<i>Арыкова К.А., Лешукова С.Н., Прокопчик О.В.</i> Праздник «Малые олимпийские игры» для старших дошкольников .....	№ 5, с. 37
<i>Бабешко М.В.</i> Спортивный праздник «От ГТО к олимпийским рекордам».....	№ 5, с. 49
<i>Белокопытова В.И.</i> Досуг в бассейне «В гостях у Водяного».....	№ 6, с. 60
<i>Белокопытова В.И., Зорина Т.А.</i> Физкультурный досуг в средней группе «Шапокляк и правила дорожного движения».....	№ 5, с. 43
<i>Беркут С.В., Ярошевская О.В., Кныш С.М.</i> Праздник «Футбольная страна», приуроченный к Всемирному дню футбола.....	№ 8, с. 52
<i>Войцеховская Н.В.</i> Физкультурный досуг «Улица полна неожиданностей» .....	№ 8, с. 42
<i>Гусак О.А.</i> «В путешествие за похищенным смехом». Спортивное занятие для детей 5—7 лет с использованием нестандартного оборудования .....	№ 8, с. 57
<i>Еремينا О.А.</i> Физкультурный досуг «Экскурсия по стране Математике» .....	№ 1, с. 48
<i>Ильина Е.В.</i> Спортивный досуг для старших дошкольников «Юные спасатели».....	№ 2, с. 59
<i>Карпачева Т.Н.</i> Спортивный досуг «Смотр спортивной формы»...	№ 1, с. 56
<i>Климентова Е.А.</i> Совместное спортивное мероприятие для дошкольников и младших школьников «Что нам нравится зимой».....	№ 1, с. 58
<i>Коваленко О.А.</i> Спортивный праздник «Наши юные курсанты» .....	№ 7, с. 52
<i>Ковеня Г.Н.</i> Спортивный праздник «Капельки здоровья» .....	№ 8, с. 48
<i>Комплицова Г.А.</i> Спортивное развлечение «День рождения Бабы Яги».....	№ 4, с. 50
<i>Копцева Н.В.</i> Спортивное развлечение «Герои спорта».....	№ 8, с. 36
<i>Кравец О.Г.</i> Военно-спортивная игра «Зарница» .....	№ 4, с. 45
<i>Кузьмина М.А.</i> Музыкально-спортивный праздник «Мамы разные нужны, а спортивные — важны!».....	№ 1, с. 52

<i>Куликова М.М.</i> Физкультурно-патриотический проект «9 Мая — День Победы».....	№ 4, с. 41
<i>Лыкова-Изотова Е.В.</i> Спортивное развлечение для детей среднего дошкольного возраста.....	№ 6, с. 57
<i>Митрофанова Г.А.</i> Праздник «Чемпионы среди нас» .....	№ 7, с. 47
<i>Ронзина Т.Б.</i> Физкультурное занятие лечебной направленности «Мы всё пройдем и всё преодолеем» .....	№ 6, с. 54
<i>Рыбакова Е.А.</i> Физкультурно-познавательный досуг «С микробами я не дружу — я здоровьем дорожу!» .....	№ 2, с. 53
<i>Рябова О.В.</i> Осенняя спартакиада «По морям, по волнам!» .....	№ 7, с. 55
<i>Салова М.К.</i> Физкультурно-музыкальный досуг «В Стране здоровья» .....	№ 3, с. 56
<i>Тулина Н.И., Акатьева В.Ю.</i> Досуг ко Дню зимних видов спорта в России.....	№ 8, с. 32
<i>Яковлева Л.М.</i> Физкультурный досуг «Путешествие в страну Спортландию».....	№ 7, с. 49

## Коррекционная работа

<i>Колмакова Е.С.</i> Подвижная игра как средство профилактики заболеваемости часто болеющих детей в ДОО .....	№ 6, с. 70
<i>Погуляева С.В., Рудак Е.П.</i> Интегрированный физкультурно- логопедический досуг «По грибочки в лес пойдем» .....	№ 4, с. 57
<i>Соболева Ю.Н.</i> Формирование навыка правильной осанки у дошкольников.....	№ 5, с. 53
<i>Тетерина Е.Ю.</i> Физкультурно-оздоровительный проект «Профилактика сколиоза у дошкольников средствами плавания».....	№ 5, с. 56
<i>Чупракова Н.А.</i> Физкультурное занятие «Космические помощники» для детей с бронхиальной астмой .....	№ 6, с. 64
<i>Щетенко Ю.А., Шахбанова Г.И.</i> Занятие по формированию правильной осанки «Гордо спину мы несем» .....	№ 2, с. 63

## СОТРУДНИЧЕСТВО

### Работа с родителями

<i>Баландина Е.А.</i> Мастер-класс для родителей «Танцевально- оздоровительная гимнастика» .....	№ 7, с. 76
<i>Богачева А.Е.</i> О роли семьи в физическом воспитании ребенка.....	№ 1, с. 90
<i>Васильева Я.Б.</i> Спортивное развлечение с родителями «Вместе веселее» .....	№ 6, с. 86
<i>Вилисова О.Р.</i> Физкультурный праздник «А ну-ка, бабушки, а ну-ка, дедушки!».....	№ 3, с. 72



- Данилейко Н.А.* Совместное физкультурное занятие для детей и родителей «В гости к смешарикам» ..... № 2, с. 70
- Зверева Т.Н.* Физкультурно-логопедическое развлечение «Быстрые, смелые, ловкие, умелые» с участием родителей..... № 5, с. 77
- Колышкина А.П., Хохлова Л.Г.* Заседание семейного клуба «Солнышко» по теме «Мяч в жизни ребенка» ..... № 6, с. 74
- Копытова О.А.* Реализация социального партнерства с родителями через проект «Космические путешествия» ..... № 4, с. 62
- Кузьмина М.А.* Физкультурное занятие с родителями «Интересная дорожка» ..... № 1, с. 87
- Кутова А.А.* Физкультурный досуг «Взрослые и дети — неразлучные друзья» ..... № 8, с. 70
- Митрофанова Г.А.* Праздник для детей и родителей «День защитника Отечества»..... № 7, с. 79
- Митрофанова Г.А.* Родительская гостиная «Спорт — это сила и здоровье» ..... № 6, с. 81
- Прохорова С.А., Колосова Т.А.* Заседание семейного клуба «Поможем Фырке сохранить здоровье» в подготовительной к школе группе ..... № 5, с. 74
- Сиджах Г.Д.* Досуг «Спортивная семья» ..... № 1, с. 74
- Солодова М.Д.* Использование потенциала семьи в работе педагогов ДОО ..... № 1, с. 79
- Суворова О.П., Тимофеева М.М.* Взаимодействие со специалистами ..... № 8, с. 75
- Шевелева Е.В.* Роль семейных клубов в физическом развитии и оздоровлении детей..... № 5, с. 68

## **Взаимодействие со специалистами**

- Анисимова С.А.* Проект «Волшебная сила природных камней: здоровье и детское творчество» ..... № 5, с. 87
- Антонишина Е.Н.* Интегрированное физкультурное занятие «В поисках здоровья»..... № 4, с. 78
- Астафьева Т.Б., Маслова Ю.И.* Взаимодействие специалистов ДОО и родителей — фактор развития здорового ребенка..... № 1, с. 93
- Астафьева Т.Б., Маслова Ю.И.* Система взаимодействия специалистов ДОО и родителей как фактор воспитания здорового ребенка..... № 5, с. 82
- Бабешко М.В.* Спортивный досуг «Правила дорожного движения достойны уважения»..... № 6, с. 94
- Герасимова Г.Л.* Досуг в бассейне «Вечная слава воде!»..... № 7, с. 96

- Духина Д.С.* Спортивный досуг «Новогодние приключения моряков»..... № 7, с. 90
- Козлова Ю.В.* Молодому педагогу о строевых упражнениях в детском саду..... № 2, с. 81
- Корцова О.С.* Развивающая предметно-пространственная среда на занятиях по плаванию..... № 3, с. 79
- Кравцова В.Д., Битюкова И.В.* Интегрированное занятие оздоровительной направленности «В мире дельфина и осьминога» ..... № 4, с. 88
- Назарян М.Р., Кузнецова С.М., Пугачева Э.В.*  
Музыкально-спортивный праздник «День знаний» для старших дошкольников ..... № 5, с. 96
- Нигматуллина Г.Р., Макарова М.Р.* Оздоровительный проект «Гномики» для детей с ОНР ..... № 6, с. 89
- Никифоров В.А.* О роли физической культуры в системе современного образования..... № 8, с. 85
- Новикова М.В.* Досуг в бассейне с элементами экспериментирования «В гостях у Буль-бульки» ..... № 3, с. 76
- Парфенова Ю.А.* Спортивно-математическая игра «Зов джунглей»..... № 7, с. 100
- Попович Л.Н.* Элементы фитнеса и игрового стретчинга на физкультурном занятии «Игривые котят» ..... № 8, с. 89
- Пугачева Э.В.* «Где живут витамины?» Праздник в центре физического воспитания ..... № 5, с. 98
- Пышненко М.В., Петрова Е.А.* Спортивно-музыкальный праздник к Дню Победы «Живем и помним!» ..... № 3, с. 84
- Терновская Ю.Г.* Физкультурно-познавательный досуг «Путешествие в космос» ..... № 8, с. 93
- Тишкина Н.В.* Развлечение по правилам дорожного движения «Страна Светофория» ..... № 8, с. 78
- Рындина М.Н.* Физкультурно-музыкальное развлечение «Веселое путешествие»..... № 2, с. 75
- Савченко В.И.* Разговор-убеждение «Если хочешь быть здоров!» ..... № 2, с. 86
- Терновская Т.А.* Игра-путешествие «В гости к лесным обитателям»..... № 2, с. 78
- ЧмUTOва О.Н.* Сюжетное физкультурное занятие «В гости к Старичку-лесовичку»..... № 7, с. 94
- Шмакова С.В., Селезнева И.А.* Патриотический физкультурно-познавательный праздник «Мы гордимся тобой, Россия!» ..... № 4, с. 70

- Шпигарева О.Н., Мигачева Т.В.* Совместная образовательная деятельность с детьми по речевому и физическому развитию  
«Путешествие лягушки» ..... № 4, с. 81
- Яковлева Л.И., Мальцева А.В.* Игровой досуг  
«Космические уборщики» ..... № 7, с. 85

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

### Дискуссионный клуб

- Антонишина Е.Н.* «Нескучный досуг» с использованием нестандартного материала для развития двигательной активности .... № 3, с. 103
- Аронова Е.Ю., Хашабова К.А.* Педагогическая поддержка здоровья и физического развития дошкольников ..... № 2, с. 94
- Баландина Е.А., Курмаева Э.В.* Инновационная технология «Упражнения с широкой резинкой — эспандером» ..... № 3, с. 92
- Герегиева С.В.* Физкультурное занятие с использованием степ-платформ «Подарок Незнайки» ..... № 2, с. 90
- Евсеева А.В.* Развитие координационных способностей дошкольников посредством нестабильной опоры ..... № 6, с. 98
- Елистратова Л.А.* Мягкие модульные конструкции как новая форма физкультурно-оздоровительной работы ..... № 4, с. 97
- Илюхина О.М.* Сказкотерапия и правила поведения в бассейне..... № 2, с. 108
- Казакова Н.А.* Гендерный подход в физическом воспитании дошкольников на занятиях с гантелями..... № 5, с. 104
- Киселева О.В.* Использование авторского нетрадиционного оборудования «Геометрики» ..... № 8, с. 96
- Немцова Е.В.* Спортивный фестиваль «ГТОника»..... № 6, с. 107
- Парфенова Ю.А.* Интегрированная деятельность по физическому воспитанию с использованием фитболов..... № 1, с. 98
- Попова З.И., Зиминая Т.А.* Использование нестандартного оборудования «Подушки-веселушки»..... № 6, с. 104
- Псарева И.М.* Оздоровительный квест на улице  
«Чудо-снежинка»..... № 7, с. 102
- Рассохина И.Н.* Компьютерные и мультимедийные технологии как средство физического воспитания дошкольников ..... № 8, с. 103
- Самойлова В.С.* Мастер-класс по созданию тренажеров  
«Умелые руки» ..... № 4, с. 94
- Ширманова С.И.* Физкультурное занятие «Путешествие на планету Акробатика» ..... № 3, с. 98
- Щеголева А.В., Жукене В.В.* Шахматные эстафеты..... № 5, с. 108

## Вести из регионов

- Абайдулина О.В.* Досуг «Путешествие по Ямалу» ..... № 8, с. 110
- Акимова Е.В.* Физкультурное занятие  
«Край ты мой сибирский!» ..... № 8, с. 106
- Бикметова Н.Я., Суслова А.В.* Физкультурное занятие  
«Северные состязания» ..... № 7, с. 106
- Войцеховская Н.В.* Игра-путешествие с элементами  
спортивных соревнований «В поисках сокровищ» ..... № 1, с. 102
- Грицаник А.Ю., Череватенко Е.Б.* Этнокультурное  
и физическое воспитание в проекте «Ямал —  
мой край родной!» ..... № 2, с. 112
- Пышненко М.В.* Физкультурный досуг «Мы играем,  
мы играем и здоровье укрепляем!» ..... № 1, с. 108

## Народная педагогика

- Пятаева Л.В.* Цифровые образовательные ресурсы  
для обратной связи инструктора по плаванию  
с родителями и педагогами ..... № 6, с. 112
- Тимофеева Л.В.* Праздник мяча для старших дошкольников ..... № 5, с. 113
- Тимофеева Л.В., Махалова И.В.* Фольклорные  
физкультурные праздники в приобщении детей  
к народным традициям ..... № 4, с. 100

## Вести из регионов

- Ларионова Г.В.* Спортивное развлечение «За играми  
в Поволжье» ..... № 6, с. 116
- Яковлева С.А.* Совершенствование развивающей  
предметно-пространственной среды в бассейне ..... № 4, с. 109

## Кружки, секции

- Аронова Е.Ю., Хашабова К.А.* Методическая разработка  
«Детская игровая дидактика» ..... № 3, с. 105
- Бабешко М.В.* Учимся безопасному поведению  
на спортивных мероприятиях ..... № 7, с. 109
- Лапина О.С.* Спортивный поход клуба «Юные туристы» ..... № 7, с. 117
- Самсонова О.В., Щербак А.П.* Дополнительные занятия  
физическими упражнениями с моторно одаренными детьми... № 3, с. 113
- Сергештей П.А.-Л.* Кружок тувинской национальной  
борьбы «Хуреш» ..... № 5, с. 119
- Терентьева А.С.* Спортивная композиция «Снежные хлопья» .... № 1, с. 114
- Цуканова В.Г.* Центры сюжетно-ролевых игр для детей  
разных возрастных групп ..... № 1, с. 117

## Издательство «ТЦ Сфера» представляет книжные новинки



### ПОДДЕРЖКА ДЕТСКОЙ ИНИЦИАТИВЫ И САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ НА ОСНОВЕ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА. Часть 2

Автор — Модель Н.А.

Самостоятельность — одно из важнейших качеств лидера. Чтобы быть успешным в будущем, ребенку нужно помочь развить свою индивидуальность.

Пособие помогает выявить особенности развития самостоятельности в процессе освоения образовательных областей «Речевое развитие» и «Познавательное развитие» и инициативности, непосредственно связанной с проявлением любознательности, пытливости ума, мышления и т.д.

Для педагогов ДОО, детей дошкольного возраста и их родителей.



### ИГРЫ С ПЕСКОМ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ПЕРЕСКАЗУ ДЕТЕЙ 5—8 ЛЕТ:

#### Методические рекомендации

Авторы: Сапожникова О.Б., Гарнова Е.В.

В пособии описаны возможности применения педагогической песочницы для развития и коррекции речи детей 5—8 лет. Представлены занятия по художественным произведениям с ее использованием, в ходе которых дети учатся пересказывать текст. Даны методические рекомендации по организации работы с дошкольниками в педагогической песочнице.



### СТРАНА ЧУДЕСНЫХ СЛОВ:

#### Методическое пособие

Авторы — Антропова Т.А., Мареева Г.А.

В пособии представлены занятия для детей 5—7 лет по развитию связной речи и формированию лексико-грамматических категорий русского языка на материале, связанном с русской природой и сезонными изменениями в ней. Используются дидактические игры, загадки для обогащения словарного запаса, совершенствования навыка словообразования и словоизменения, употребления предлогов в речи, развития внимания, мышления и памяти, общей и мелкой моторики, ориентирования в пространстве.



## МУЗЫКАЛЬНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5—7 ЛЕТ. С НОТНЫМ ПРИЛОЖЕНИЕМ

Автор — Никитина Е.А.

В книге представлены материал по формированию у детей представлений об основных музыкальных понятиях (лад, ритм, темп и др.), методика развития детского голоса, а также игры для детей 3—7 лет, направленные на развитие слуха, умения анализировать мелодию, чувство метроритма, коммуникабельность, расширение музыкального кругозора, воспитание любви к пению.



## ИНФОРМАТИЗАЦИЯ ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ:

Управленческие и педагогические аспекты

Авторы — Баранова В.Н., Белоусова Р.Ю., Дурнова И.Н.

В пособии раскрыты актуальные вопросы информатизации ДОО в управленческом и содержательном поле деятельности, представлен алгоритм разработки программы информатизации ДОО на основе требований законодательства и ФГОС ДО. Даются методические рекомендации по автоматизации управления, информатизации деятельности методической службы и образовательного процесса в ДОО, разработке стратегического плана реализации программы информатизации ДОО.



## СТАНДАРТИЗАЦИЯ И ВАРИАТИВНОСТЬ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ:

Учебно-методическое пособие

Авторы — Каратаева Н.А., Крежевских О.В., Барабаш В.Г.

Учебно-методическое пособие разработано в помощь заведующим и старшим воспитателям для эффективного решения управленческих задач и методической поддержки в условиях реализации ФГОС ДО. В нем освещаются основные тенденции развития системы дошкольного образования в России: нормативно-правовое обеспечение, реализация индивидуального подхода к детям, мониторинг образовательного процесса в ДОО, проблемы воспитания и обучения детей с ограниченными возможностями здоровья и др.

С продукцией **издательства «ТЦ СФЕРА»**

можно ознакомиться и приобрести:

- на сайтах [www.tc-sfera.ru](http://www.tc-sfera.ru), [www.sfera-podpiska.ru](http://www.sfera-podpiska.ru)
- в ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНЕ [www.sfera-book.ru](http://www.sfera-book.ru)

## НОВЫЙ САЙТ — НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ!

Интернет-магазин  
**www.sfera-book.ru**  
**ОТКРЫТ!**

Новый сайт — это новый дизайн, обновленный рубрикатор, весь ассортимент в одном месте, возможность купить в розницу или оптом из любой точки страны, это разнообразные фильтры, поля для отзывов, простые инструменты формирования заказа и многое другое — полезное и нужное.

**Заходите, изучайте, действуйте!**

**Мы вас ждем!**

На сайте подписных изданий **www.sfera-podpiska.ru** продолжают:

- ЭЛЕКТРОННАЯ ПОДПИСКА,
- РЕДАКЦИОННАЯ ПОДПИСКА.

**Появились новые материалы и новые подписные издания для работы с детьми:**

- МАСТЕРИЛКА (для детей 4—7 лет)
- ДЛЯ САМЫХ-САМЫХ МАЛЕНЬКИХ (для детей 1—4 лет)

Основной закон жизни — развитие.

Давайте развиваться вместе!



**Зайдите на WWW.SFERA-BOOK.RU**





**Издательство «ТЦ Сфера»**  
**Периодические издания**  
**для дошкольного образования**

Наименование издания (периодичность в полугодии)	Индексы в каталогах		
	Роспечать	Пресса России	Почта России
<b>Комплект для руководителей ДОУ (полный):</b> журнал «Управление ДОУ» с приложением (5); журнал «Методист ДОУ» (1), журнал «Инструктор по физкультуре» (4), журнал «Медработник ДОУ» (4); <b>рабочие журналы (1):</b> — воспитателя группы детей раннего возраста; — воспитателя детского сада; — заведующего детским садом; — инструктора по физкультуре; — музыкального руководителя; — педагога-психолога; — старшего воспитателя; — учителя-логопеда.	<b>36804</b>  Подписка только в первом полугодии	39757  Без рабочих журналов	10399  Без рабочих журналов
<b>Комплект для руководителей ДОУ (малый):</b> «Управление ДОУ» с приложением (5) и «Методист ДОУ» (1)	82687		
<b>Комплект для воспитателей:</b> «Воспитатель ДОУ» с библиотекой (6)	<b>80899</b>	39755	10395
<b>Комплект для логопедов:</b> «Логопед» с библиотекой и учебно-игровым комплектом (5)	<b>18036</b>	39756	10396
Журнал «Управление ДОУ» (5)	80818		
Журнал «Медработник ДОУ» (4)	80553	42120	
Журнал «Инструктор по физкультуре» (4)	48607	42122	
Журнал «Воспитатель ДОУ» (6)	58035		
Журнал «Логопед» (5)	82686		

Чтобы подписаться на все издания для специалистов дошкольного воспитания Вашего учреждения, вам потребуется **три индекса:**

**36804, 80899, 18036 — по каталогу «Роспечать»**

Если вы не успели подписаться на наши издания,  
то можно заказать их в **интернет-магазине:** [www.tc-sfera.ru](http://www.tc-sfera.ru).

**Тел.:** (495) 656-75-05, 656-72-05, (499) 181-34-52.

**На сайте журналов: [www.sfera-podpiska.ru](http://www.sfera-podpiska.ru) открыта подписка редакционная и на электронные версии журнала**

## В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ

- ♦ Физкультурные занятия для младших дошкольников
- ♦ Реализация задач физического воспитания детей во взаимодействии с родителями через работу семейных клубов
- ♦ Физкультурно-оздоровительные мероприятия в детском саду к 8 Марта
- ♦ Обучение дошкольников спортивным играм в детском саду
- ♦ Приобщаем детей к здоровому образу жизни вместе с семьей

### УВАЖАЕМЫЕ ПОДПИСЧИКИ!

Вы можете заказать предыдущие номера журнала «Инструктор по физкультуре», книги издательства «ТЦ Сфера» в нашем интернет-магазине **www.sfera-book.ru**.



**«ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ»**  
2016, № 8 (60)

**Научно-практический журнал**  
ISSN 2220-1467

**Журнал издается с 2008 г.**

**Выходит 8 раз в год: с февраля по май, с сентября по декабрь**

**Учредитель и издатель**  
Т.В. Цветкова

**Главный редактор**  
М.Ю. Парамонова

**Литературный редактор**  
А.В. Никитинская

**Оформление, макет**  
Г.В. Калининой

**Дизайнер обложки**  
М.Д. Лукина

**Корректоры**  
Н.В. Козлова, Л.Б. Успенская

Точка зрения редакции может не совпадать с мнениями авторов. Ответственность за достоверность публикуемых материалов несут авторы.

Редакция не возвращает и не рецензирует присланные материалы.

При перепечатке материалов и использовании их в любой форме, в том числе в электронных СМИ, ссылка на журнал «Инструктор по физкультуре» обязательна.

Журнал зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия.  
Свидетельство ПИ № ФС77-28787 от 13 июля 2007 г.

**Подписные индексы в каталогах:**  
«Роспечать» — 48607, 36804  
(в комплекте), «Пресса России» — 42122, 39757 (в комплекте),  
«Почта России» — 10399 (в комплекте)

**Адрес редакции:**  
129226, Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 18, корп. 3. Тел./факс: (495) 656-70-33, 656-73-00.

E-mail: dou@tc-sfera.ru; www.tc-sfera.ru

**www.sfera-podpiska.ru**

**Рекламный отдел:**  
Тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05

Номер подписан в печать 24.11.16.  
Формат 60×90<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Усл. печ. л. 8. Тираж 2800 экз.  
Заказ №

© Журнал «Инструктор по физкультуре», 2016  
© Цветкова Т.В., 2016



4 607091 440270



0 0059